

PERUGIA - GENNAIO/APRILE 2014

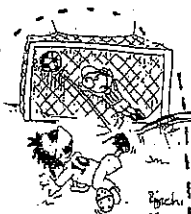
1. *Fantini*

CONI - FIGC UMBRIA

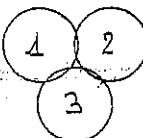
CORSO ISTRUTTORI CALCIO GIOVANILE PSICOPEDAGOGIA E ALENAMENTO

* FABBRIZIO PAFFARINI *

S.d.S. CONI - LICEO SCIENTIFICO ASSISI - CSEH - FIGC - AIAC - AIPAC

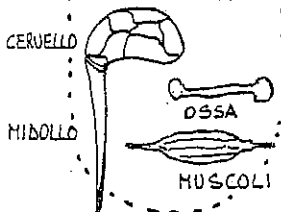


ASPECTO FISICO CORPOREO



ASPECTO MENTALE PSICOLOGICO

MOVIMENTO: SPONTANEO & RIFLESSO AUTOMATICO VOLONTARIO



PREMESSA:

RICONSIDERARE L'UOMO NELLA SUA INTEGRALITA' PSICOFISICA. CONCETTO OLISTICO DELLA PERSONA.

L'UOMO UNA UNITA' PSICOFISICA INTEGRALE

SOLO PER CONDOTTA LA SCIENZA (MEDICINA - BIOLOGIA - ECC.) SEPARA LE FUNZIONI PSICHICHE DA QUELLE FISICHE, IN REALTA' ENTRAMBE SONO COFANEMENTE E BIPROVICAMENTE LEGATE L'UNA ALL'ALTRA E CONTRIBUISCONO A COSTITUIRE IN BIANCO ESSERE UMANO UN SOGGETTO IRREPETIBILE.

OGNI INDIVIDUO NON E' IL RISULTATO DI UNA SOMMA ARITMETICA DI ELEMENTI, HA UNA UNITA' INDIVISIBILE DI MENTE E CORPO CHE VIVE I MOMENTI DI RELAZIONE ESTERNA (GLI ALTRI... L'AMBIENTE...) ED I FENOMENI INTERNI (LEGATI ALLA PROPRIA PERSONA...) "CON LA PARTECIPAZIONE DI TUTTO SE STESSO" E REAGENDO ALLE STIMOLAZIONI CON UN COMPORTAMENTO IN CUI CONVERGONO INSIEME ATTIVITA' FISICHE E PSICHICHE.

IN OGNI TIPO DI AZIONE ... E' SEMPRE COINVOLTA TUTTA LA PERSONA!

ANTICIPAZIONE MOTORIA - ATTIVAZIONE E FOCALIZZAZIONE MEMORIA ED IDEOMOTRICITA' - CAPACITA' ESPRESSIVE E COMUNICATIVE CALARSI NEL CONTESTO E NELLA SITUAZIONE CON "TEMPISMO"

CARICO FISICO E ALENAMENTO FORZA, RAPIDITA', RESISTENZA COMPONENTI ENERGETICHE... E RITMO, CAP. SPAZIO-TEMPO, CAP. DI APPRENDIMENTO MOTORIO, COMBINAZIONE E TRASFORMAZIONE... ECC. TRASFERIBILITA' COORDINATIVE



STRESS SOPPORTABILI... BRAVI ALENATORI E DIRIGENTI STRUTTURE IDONEE AL GIOCO AMBIZIONE E STABILITA' EMOTIVA ASSIDUITA' E DESIDERIO DI FARE BENE VOLONTA' E SOPPORTAZIONE FATICA POSITIVITA' RELAZIONE DIALETTICA

PENSIERO DIVERGENTE FLESSIBILITA' E DISPONIBILITA' VARIABILE RICCHEZZA DI ASPIRAZIONI ORIGINALITA' E VARIABILITA' PROPRIETA' E MEMORIA ORGANICA

RISOLVERE COMPITI SEMPLIFICARE IL DIFFICILE TRASFERIBILITA' IN GARA CON AVVERSARI INTENSIONALITA' E ISTINTUALITA' ESECUTIVA ARTE DI CONDURRE UNA GARA TATTICA INDIVIDUALE / DI REPARTO / DI SQUADRA

PSICO PEDAGOGIA

SCIENZA TROPPO NUOVA

2. Vanni

TANTE TEORIE ... PER CERCARE LA PROPRIA VERITA'

CARL ROGERS: INDIPENDENTEMENTE DAI MAESTRI CHI VUOLE IMPARARE ... IMPARA!

Fattore di RELATIVITA'

CON UN UOMO TUTTO PUO' ESSERE VERO E TUTTO PUO' ESSERE FALSO - TROPPE COSE SONO SOGGETTIVE, INDIVIDUALI, PERSONALI, NON GENERALIZZABILI E POSSONO DIPENDERE DAI PUNTI DI VISTA (ES. ODISSEA: CHI E' CHE NON STA CON ULISSE?)

ODISSEO E POLIFEMO, ANCHE IL CICLOPE HA LE SUE RAGIONI!

VEDERE A 360', DAI DUE LATI, ANCHE DALLA PARTE DEI RAGAZZI E DIRIGENTI

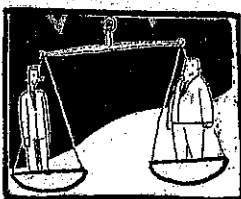
CI OCCORRONO CONOSCENZE, COMPETENZE, CAPACITA' COME BASE TEORICA ... MA ANCHE LEGGEREZZA E SERENITA' NELLE RELAZIONI E DI GIUDIZIO... NON DELIRIO DI ACCELERAZIONE PER

SAPERE > SAPER FARE > SAPER FAR FARE

E' IMPORTANTE L'ESPERIENZA DI TUTTI ...!

A CONDIZIONE CHE TUTTI CI SI METTANO IN DISCUSSIONE. SI IMPARI A VEDERE, GUARDANDO AD UDIRE, ASCOLTANDO SENZA PRESUNZIONE DI SAPERE, DI CAPIRE PIU' DI TUTTI!

PROF. DR. CARMELO BOSCO



PIU' O MENO ... TUTTI UGUALI

AD ALTI LIVELLI, MA ANCHE TRA I DILETTANTI DEGLI SPORTS DI SQUADRA, INDIPENDENTEMENTE DA CHI ALLENA I RAGAZZI/E A PATTO CHE ABBA LE MINIME COMPETENZE, I "LIVELLI DI PREPARAZIONE FISICA TESTATI" DOPO C/2 3 MESI RISULTANO UGUALI

**PERCIO' INSIEME RICERCHIAMO
"L'ECCELLENZA SPORTIVA"
CHE LA MEDIOCRITA' VIENE DA SOLA!**

PSICOPEDAGOGIA E SPORT

SONO SCIENZE NUOVE LA PSICOLOGIA E LA PEDAGOGIA IN APERTA E CONTINUA ESPOSIZIONE DI STUDIO, RICERCA ED INDIRIZZI OPERATIVI E SI BASANO:

A) COMUNICAZIONE - PROBLEMA CHE RIGUARDA TUTTI GLI UOMINI SPECIE I RAGAZZI E ADOLESCENTI! VIVIAMO CONSOCIATI... MA SEMBRIAMO NON CAPIRCI! DOBBIAMO RICERCARE UN LINGUAGGIO CHIARO ED IN GRADO DI "FAR PASSARE I MESSAGGI" (vedremo poi)



B) CONVERGENZA SULLA PERSONA TUTTA

CI DEVE INTERESSARE TUTTO IL RAGAZZO/A, NON SOLO L'ATLETA E LO SPORTIVO... LA SUA ORIGINALITA' UNICA DI CORPO... MENTE... ANIMA... PREFERIRE A FAR "VENIRE FUORI" TUTTE LE COMPONENTI COGNITIVE, AFFETTIVE, SOCIALI, ESTETICHE, RELIGIOSE... IN MANIERA LIBERA E SPONTANEA... COMPIUTAMENTE E NEL RISPETTO PIU' ASSOLUTO!

C) ATTRATTIVA - NON TUTTO PUO' ESSERE PIACEVOLE E SENZA SFORZO, MA NON DEVONO MANCARE MOTIVAZIONE E DIVERTIMENTO NEU'AGIRE DEL RAGAZZO/A...

D) FECONDITA' E DESIDERIO DI QUALITA'

DESIDERIO DI PROGREDIRE, MIGLIORARE, SVILUPPARE SENZA FISSARSI SULLE BASI CHE "NON VALGONO MAI" UNA VOLTA PER TUTTE!

UN ALLENAMENTO..UNA LEZIONE...

Le Funzioni

NECESSITANO DI ALCUNI ACCORGIMENTI BASE :

- RISPETTARE I RITMI DI SVILUPPO PSICOFISICI. INFORMARE SU CIO' CHE SI FARA'.
- PROGRAMMARE LE SEQUENZE DIDATTICHE DI "NUOVI ESERCIZI" DAL FACILE AL DIFFICILE, DAL SEMPLICE AL COMPLESSO. IL RISCALDAMENTO SIA VARIATO SPESSE... FARTLEK - FUNI - PALLAMANO...
- NON PRETENDERE LO STESSO LIVELLO DI APPRENDIMENTO UGUALE PER TUTTI.
- SOSTENERE (NON ABBANDONARE MAI) I PIU' DEBOLI... SOLLECITARE I PIU' FORTI.
- NUOVI INSEGNAMENTI, NUOVE TECNICHE E NUOVE TATTICHE... NELLE PRIME FASI DELLA SEDUTA
- LA VELOCITA' E LA FORZA VELOCE PRIMA DEI LAVORI DI RESISTENZA.
- **RICONDURRE ALLA CALMA LA FASE FINALE.** NON TERMINARE MAI L'ALLENAMENTO CON LA REALIZZAZIONE DI UNA RETE HAGARI DUBBIA... IN QUANTO SI AUMENTA LA CARICA AGGRESSIVA. RIFLETTERE SU CIO' CHE SI E' FATTO.



PRINCIPI



PER FAVORIRE I RAPPORTI E L'EDUCAZIONE
PER FAVORIRE UNA BUONA INTERAZIONE CON GLI ALLIEVI
PER QUALIFICARE LA PROPOSTA ISTRUTTORI E ALLENATORI

- A) ATTIVARE** _ FARE LEVA SULLE MOTIVAZIONI INTERNE QUALI INTERESSE E CURIOSITA' E NON SU QUELLE ESTERNE QUALI "PREMI E RICOMPENSE" FARLI PARTECIPARE E PROTAGONISTI LAVORI
- B) COMPRENDERE** _ FAR CAPIRE LA REALE UTILITA' DEL LAVORO CHE SI PROPONE . DIMOSTRARE NEL CONCRETO , NEI FATTI CHE POI REALMENTE SERVIRA'.
- C) SOTTOLINEARE IL POSITIVO** _ DARE VALORE , RICONOSCERE GLI SFORZI ED I SACRIFICI . EVIDENZIARE I SUCCESSI NON SOLO LE MANCANZE E LE DIFFICOLTA' _ INCORAGGIARE !!
- D) RIDIMENSIONARE** _ TOGLIERE ANSIA ! SDRAHMATIZZARE GLI INSUCCESSI . (GLI ATLETI GIOVANI PERDONO FIDUCIA... STINA DI SE _ METTENDO IN ATTO PROCESSI DI FUGA E DI AUTODIFESA)
- E) RESPONSABILIZZARE** _ NON PREPARARE TUTTO DA SOLI... "FARE FARE"... RENDERLI ARTEFICI DEL LAVORO ANCHE ORGANIZZATIVI
- F) RIVALUTARE L'ERRORE** _ POI CHE! PRIMA CHE SI CHIEDE UNA RIFLESSIONE AL RAGAZZO SULL'ERRORE (FASE DI RINFORZO) EGLI HA SPESSE GIA' CAPITO COME E DOVE HA SBAGLIATO

DAL GIOCO ALLO SPORT AGONISTICO !!

5 gennaio

* LE MOTIVAZIONI FONDAMENTALI AL MOVIMENTO E ALLO SPORT SONO IL GIOCO E L'AGONISMO - SONO MOTIVAZIONI SECONDARIE QUELLE DI SUCCESSO E AFFERMAZIONE, AFFILIATIVE, ESTETICHE E COMPENSATIVE.

IL GIOCO

COINVOLGE ANCHE I PIU' DEBOLI E INSECURI



- E' DI DIVERTIMENTO - SODDISFA BISOGNI PROFONDI
- SENEA IL CONTROLLO DELLA VOLONTA' SVILUPPA LE CAP. COORDINAT. E CONDIZIONALI, DESTREZZA, AGILITA', FLESSIBILITA' ECC.
- SODDISFA IL BISOGNO DI MOVIMENTO DA CUI DIPENDE LO SVILUPPO SENSORIALE, FISICO E PSICOEMOTIVO. SI REALIZZA E AFFERMA L'IO. SI AFFINANO LE QUALITA' RELAZIONALI CON GLI ALTRI ED I GARANTI (ADULTO-ARBITRO ECC.) CON IL TEMPO NECESSITA DI REGOLE, DELL'AUTOCONTROLLO E RISPETTO ALTRI...

E' UN IMPEGNO GRATUITO E DI SINTERESSATO
E' SPONTANEO E NON OCCORRE CHE SIA ORGANIZZATO

L'AGONISMO

RAPPORTATO ALLA COMPETIZIONE SPORTIVA

ANIZZAZIONE SIMBOLICA E STEREOTIPATA
PRIMI MOTIVI DI COMPETIZIONE PER LA PRUVVIVENZA QUALI LA CACCIA E LA GUERRA
SUMAZIONE STORICA DI CONFRONTI
"SCHID VITA" DEL COMBATTERE PER NON RIRE.
(FABRIZIO ISEF 1984)

- E' IL SALE NELLA MINISTRA DEL GIOCO E DEGLI SPORT LA COMPETIZIONE E' AGONISMO... COME IN OGNI MOMENTO DELLA VITA SI ENTRA IN COMPETIZIONE CON SE STESSI O CON GLI ALTRI PER RAGGIUNGERE UN TRAGUARDO... PERSEGUIRE UNA META.
- L'AGONISMO E' POSITIVO SE SPINGE IL RAGAZZO A MIGLIORARSI PER VINCERE. SE ESISTE IL RISPETTO PER SE STESSI SIA CHE SI VINCA O CHE SI PERDA. SE LA VITTORIA NON SERVE AD UMILIARE CHI PERDE SOPRATTUTTO IN ETA' COMPRESA TRA GLI 8/10 ANNI. SE L'AGGRESSIVITA' E' CANALIZZATA ENTRO SPAZI DI PRESTAZIONE FISICO-ADDESTRATIVA E MAI DI SOPRAFFAZIONE VERSO GLI ALTRI.
- L'AGONISMO E' NEGATIVO SE PRIMA DI TUTTO VIENE LA VITTORIA DA PERSEGUIRE ANCHE MEZZI ILLECITI QUALI AD ES. LA VIOLENZA E LA SOPRAFFAZIONE. QUANDO L'INSUCCESSO E' DERISO E OGGETTO DI SCHERMIENTO SPECIE IN ETA' COMPRESA TRA GLI 8/10 ANNI. SE E' INADEGUATO ALLA ETA' PSICO-BIOLOGICA DEL RAGAZZO SIA PER L'INTEUSITA' CHE PER LA DURATA DEGLI STIMOLI RICHIESTI.

MOTIVI di ABBANDONO SPORTIVO

TECNICO DEVE PERCEPIRE EVENTUALI DIFFICOLTA' PERTURBANTI LA PRESTAZIONE E LE MOTIVAZIONI - ATTENZIONE AI GENITORI!

- 1) SENTIMENTI DI INFERIORITA'** - SI SENTE DIVERSO - PIU' DEBOLE - PIU' BRUTTO - MENO ABILE. TALVOLTA A TEGGIAMENTI "INCAUTI" DELL'ALLENATORE FAVORISCONO CERTI SENTIMENTI - IL BAMBINO E' INIBITO, INCERTO.
- 2) ANSIA DA PRESTAZIONE** - AUTOVALUTAZIONE NON CORRISPONDENTE ALLE ASPETTATIVE. INSI COREZZE ED ERRORI FANNO SOFFERIRE: DISISTIMA. L'INSUCCESSO ALLONTANA AFFETTIVAMENTE I GENITORI ES GENTI. ERRORI ANCHE A COLPA DELLO SVILUPPO FIBERALE E DISARMONIE.
- 3) SOVRACCARICO DA FRUSTRAZIONE** - DESIDERI E ASPIRAZIONI INSODDISFATE. NON OTTIENE CIO' CHE "ALTRI" SPERANO (GENIT.). SI GENERA ACCUMULO - DEPRESSIONE - ANSIA E INSI CUR REZZE NOTORIE... AUTOAGGRESSIVO E AUTDACCUSE PUNITIVE (ABBANDONO).
- 4) FORNE PERICOLOSE DI ANSIA** - STRESS PSICOFISICO - IN DONNIA - PERDITA PESO TACHICARDIE IMPROVVISI - SUBORAZIONE COSTANTE. FORNE AUTOAGGRESSIVE (TIPO PENTOLA A PRESSIONE) CONFLITTI CON TUTTI... RABBIA PER NIENTE E ABBANDONA L'ATTIVITA' SPORTIVA PER AUTOPUNIRSI REGRESSI NELLE ABILITA' NOTORIE !!!

N.B. L'INSUCCESSO DAPPRIHA VIENE DIRESO DALLA TOLLERANZA (CAPACITA' DI SOPPORTARE) MA SE C'E' "ACCUMULO" SI PUO' ARRIVARE ALLA "REAZIONE AGGRESSIVA" VERSO LA FAMIGLIA... LA SCUOLA... LO SPORT E SE STESSO!

N.B. NEL CASO SE NE EVIDENZIANDO; RICORRERE ALLO SPECIALISTA

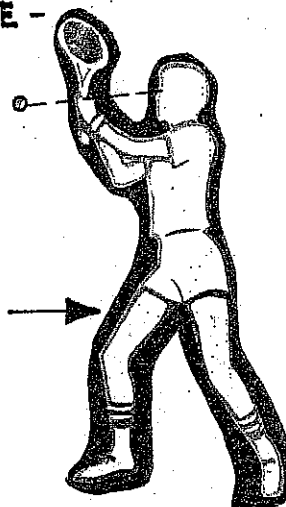
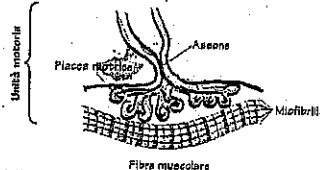
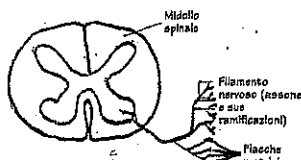
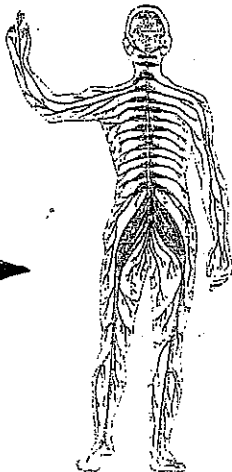
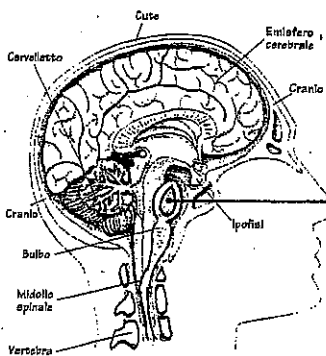
6 gennaio



AMIGDALA: I TEMPI DEL CAMPIONE

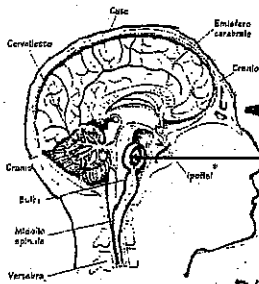
MANDORLA del GRECO - SEDE DELLA PAURA E DEL RIFLESSO ISTINTIVO
- IL CAMPIONE "ANTICIPA" IL PROCESSO E LA SOLUZIONE -

LA REGIA DEL SISTEMA NERVOSO



200/300 Ms IL TEMPO MEDIO CHE UN UOMO IMPIEGA PER COMPIERE UNA AZIONE - DA **100 Ms** RISPOSTE PENSATE E RAZIONALIZZATE.
41 Ms TEMPO TRA UN FOTOGRAMMA ED UN'ALTRO PER CONTINUITA' VISIVA FILM

SUBCORTICALE



DA 100 Ms = COSCIENZA

DALLA AMIGDALA (BULBO) AL GESTO, ... ALLA PERCEZIONE DI UNA AZIONE DA ESEGUIRE, 41 Ms E' IL TEMPO MAX DI TIPO SUBCORTICALE (AGIRE SENZA RAGIONAMENTO GESTITO DALLA COSCIENZA) LA ATTIVITA' E' SUBITA... E' INCOSCIENTE... E' IL PADRE CHE SPARA AL FIGLIO INVOLONTARIAMENTE! (IN TEMPI DI Ca 100 Ms ... RICONOSCEREBBE ... NON SPAREREBBE)

IL CAMPIONE AGISCE PRIMA (100/150 Ms)

I TALENTI, I CAMPIONI, PREVEDONO LE DINAMICHE E ANTICIPANO LE RISPOSTE
N.B. CARICO DI ANSIA E STRESS SONO I PEGGIORI NEMICI DI UN ATLETA!

AMIGDALA SEDE DELLA PAURA
INTERVENTI ORMONALI

NORADRENALINA



ADRENALINA
(FUGA E CONSERVAZIONE)
NERVO VAGO
"PAURA E SBIANCAMENTI"
IL PELO DRITTO DEL GATTO!
ATTIVAZIONE SISTEMI DI DIFESA
IN ECCESSO: STRESS-ANSIA

NORADRENALINA
(AGGRESSIVITA' E ATTACCO)
VASCOSTRITTORE
"PRESSIONE CHE SI ALZA"
IL FALCO SULLA PREDI
I COLPI DI PELE! MARADONA,
JORDAN ...

CAMPIONI DI SE STESSI

(SUBSTRATO GENETICO...TALENTO...SACRIFICIO)

FOCALIZZAZIONE
ATTIVAZIONE
MOTIVAZIONE
MEMORIA

DISPONIBILITA'
E CAPACITA'
DI SOPPORTARE
I CARICHI DI LAVORO

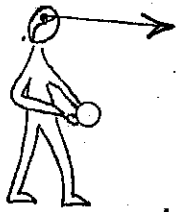
ORGANICA E SENSO INTERNO

F. Paffarini

COMPORTAMENTO MOTORIO

VARIE TIPOLOGIE DI ESECUZIONE DELL'AZIONE

AIUTARE I PROPRI ATLETI AD EFFETTUARE SCELTE PONDERATE E ...VINCENTI!



AMIGDALA ... MANDORLA dal GRECO

IL CUORE DEL CERVELLO CORTICALE (COSCIENZA ...VOLONTARIETA'... CHE DI SOLITO RALLENTANO L'AZIONE, IN QUESTO CASO LA ACCELERANO)

IL NEGATIVO

MANCA IL REALE ... "INTERROITO CONTROLLO PERCETTIVO" DELLA SITUAZIONE, PERTANTO SI POSSONO COMMITTERE ERRORI DI VALUTAZIONE (COLPIRE UN COMPAGNO, PASSARE PALLA ALL'AVVERSAIO ... UCCIDERE UN FIGLIO!)

CARICO di ANSIA: IL PEGGIOR NEMICO DI UN ATLETA!

AMIGDALA:

QUANDO PREVALGONO PAURA, ANSIA E STRESS ANCHE IL BRAVO ATLETA SBAGLIA!!!

NB. IL GESTO ANCHE QUI' IN TEMPI TRA 21 E 41 MS

FIGLIO SPANCIATO PER UN DELINQUENTE ... LUI, DOVREBBE ESSERE IN VACANZA

* ADRENALINA



N° 4 MODI DI AGIRE ... ANCHE SE LA COMPLESSITA' UMANA NE PREVEDE TANTI



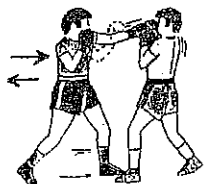
DAL GIOCO FUNZIONALE

1 MANCA LA VISIONE COSCIENTE (IDEOMOTORIA) DELL'AZIONE PRIMA SI FA ... POI SI CAPISCE INTELLIGENZA SENSORIOMOTORIA AZIONE SENZA CERTEZZE RETROATIVE (2-6 ANNI C/A)



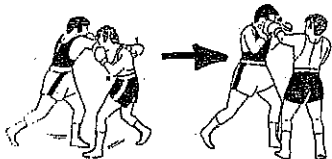
VERSO LO SPORT

2 OPERAZIONI CONCRETE, PENSIERO REVERSIBILE (TUBO), PENSIERO ASTRATTO - IPOTETICO - DEDUTTIVO (CIA 7 ANNI IN POI) IL PROGRAMMA DELL'AZIONE E' MENTALMENTE PREFIGURATO NELLA SUA "CONCRETA REALIZZAZIONE" ... ANCHE NELLE ASPETTATIVE DI SUCCESSO (RETROAZIONE COSCIENTE). NON CI SONO INCOGNITE ...



FORTE INTENZIONALITA', CONTROLLO PROGRAMMA INTERROTTAMENTE DELL'AZIONE, PREVISIONE ASPETTATIVE ED EVENTUALI INIZIAMI

3 ANTICIPAZIONE MOTORIA - RAGIONAMENTO COSCIENTE, AZIONE RAPIDISSIMA CON INTENZIONALITA' AL MAX IL PROGRAMMA DELL'AZIONE E' MENTALMENTE PREFIGURATO ANCHE NELLE POSSIBILITA' NEGATIVE (RISCHIO DI FALLIMENTO EDI PERICOLOSI CONTRATTACCHI), MA SOTTILESSA SULLE PROPRIE POSSIBILITA'



SCELTA ISTINTIVA, INCONSCIENTE, RABBIOSA... ESPOSIZIONE RISCHIOSA ALLA RISPOSTA

4 AMIGDALA - ISTINTUALITA' AL MOMENTO DELL'AZIONE, PERDITA DELLA VISIONE COSCIENTE DELLA SITUAZIONE NEL SUO INSIEME (PERICOLOSO L'EVENTUALE ERRORE!) L'ISTANTE DELLA AZIONE E' VISSUTO IN INCOGNITA LA RETROAZIONE PREFIGURATA E' SOLO POSSIBILISTICA

COLTIVARE LE FASI SENSIBILI

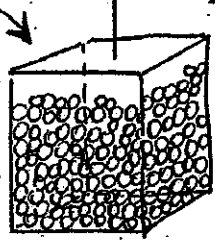
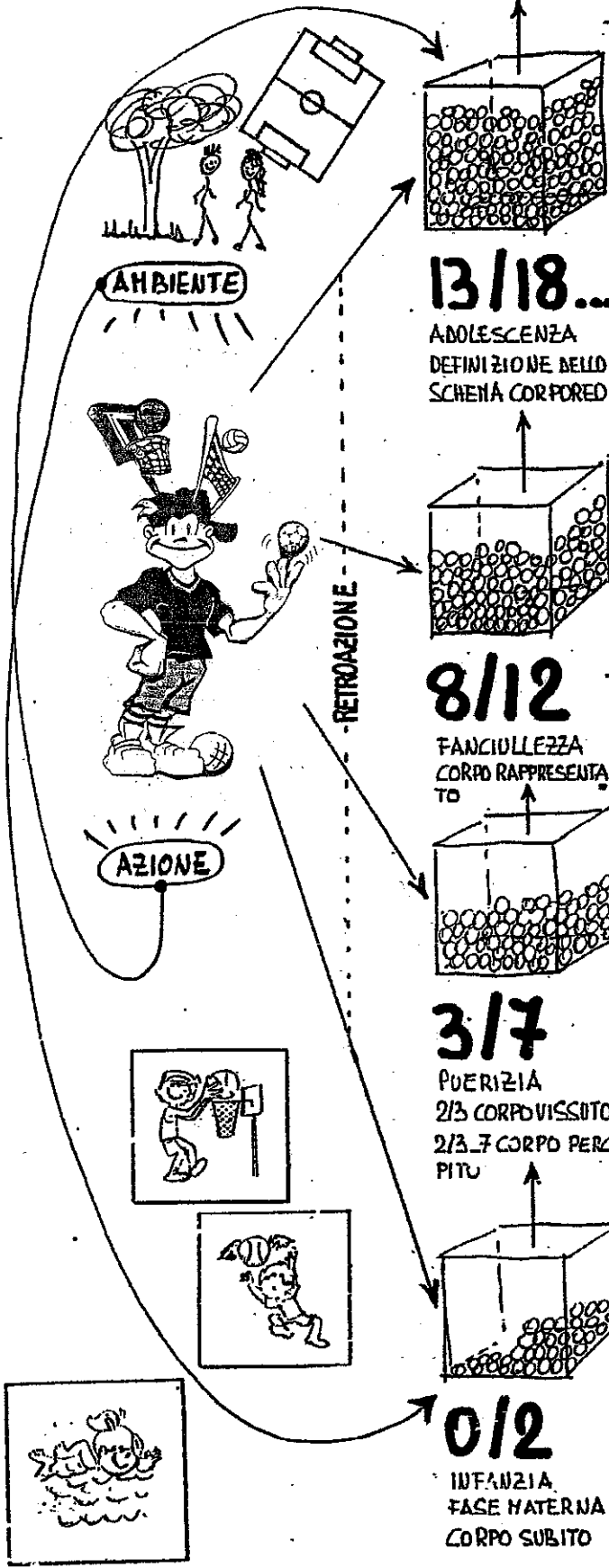
41
J. J. J.

... DAL GIOCO ALLO SPORT...

ETA' IN ANNI.
MEMORIA E
POTENZIALITA'.
MATURAZIONE
DEL SISTEMA NERVOSO

FASI RILEVANTI DELLO SVILUPPO
SENSORIOTORIO -
INTELLETTUALE - SOCIALE -

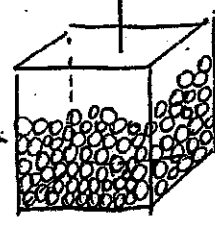
TIPOLOGIA ADDESTRAMENTO
E ALLENAMENTO
CONSIGLIATI -



13/18...
ADOLESCENZA
DEFINIZIONE DELLO
SCHEMA CORPOREO

CONDIZIONATO DALLA FASE PUBERALE
E IN CRISI DI IDENTITA' ALTERNA
PRESTAZIONI ELEVATE ... E SCADENTI.
**PENSIERO SEMPRE PIU' IPOTETICO - DEDUT-
TIVO - GIUDIZI DI PROBABILITA'.**
L'IRREALE E IL POSSIBILE QUASI PIU'
IMPORTANTE DELL'ADESSO E DELLE
COSE CONCRETE - OPERAZIONI FORMALI.
**LATENZA CAP. COORDINATIVE MA
SVILUPPO CAP. CONDIZIONALI F.R.V.**
(LA FORZA QUASI SI RADDOPPIA ...)
**APPROCCIO SESSUALE MA TENSIONI
EMOTIVE INDIVIDUALI E IN FAMIGLIA.**

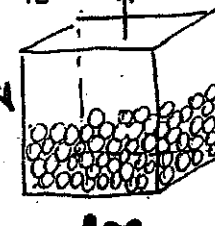
**RICERCA E STABILIZZAZIONE DELLE
CAP. COORDINATIVE** IN PARTICOLARE
LA COMBINAZIONE MOTORIA ... RITMO...
SVILUPPARE CAP. CONDIZIONALI
FORZA - RESIST. AER. E AER. ... VELOCITA'
GIOCHI SPORTIVI INTEGRALI!
ADDESTRAMENTO TATTICO
FINALIZZATO SENZA MAI TRALASCIARE LE ESERCIT. TECNICHE.
AGONISMO CANALIZZATO E GIOCO.
**METODO GLOBALE ANALITICO GLOBALE
MA ANCHE ANALITICO E MISTO.**



8/12
FANCIULLEZZA
CORPO RAPPRESENTATO

FASE DALLE OPERAZ. CONCRETE A FORMALI.
RISOLTO PROBLEMA TORO... E ALTRI.
GRANDE FANTASIA E AZIONI PRIMA
RAPPRESENTATE MENTALMENTE !!!
PENSIERO REVERSIBILE E OPERATORIO.
**RISOLVE OPERAZIONI SPAZIO-TEMPORALI -
SERIATIVE - MATEMATICHE.**
*** ETA' D'ORO NUTRICITA' E' PROPORZIONATA
E COORDINATA - IN PROPORZIONE E'
FORTE - VELOCE - MOLTO RESISTENTE.**
SVILUPPO PSICO-SOCIALE DEL GRUPPO
INITIAZIONE EROI E NASCITA LEADER.

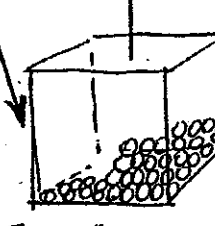
**E' FORTE IL DESIDERIO DELLA
COMPETIZIONE (VA GUIDATA BENE!)**
**IL GRUPPO SENTE IL BISOGNO
DEI "PATTI"... DELLE REGOLE"**
ORGANIZZARE GIOCHI COLLETTIVI
SENZA ESASPERARE L'AGONISMO.
GIOCHI DI REGOLE... SPORT.
GIOCHI 2x3 ... FINO 7x7
GIOCHI DI SCAMBIO TRIANGOLI ECC.
GIOCHI DI PERCORSI x F.R.V. e COORD.
1. TONO GLOBALE ANALITICO GLOBALE



3/7
PUERIZIA
2/3 CORPO VISSUTO
2/3 7 CORPO PERCEPITO

DALLA FASE PREOPERATORIA A INTUITIVA
**PENSIERO INTUITIVO UNIDIREZIONALE
E NON REVERSIBILE ES. TORO....**
**SVILUPPO MOTORIO DELLA FORZA,
VELOCITA' E COORDINAZIONE.**
**INTELLIGENZA PRATICA IN GIOCHI
DI IMITAZIONE/FINZIONE (IL MAESTRO,
IL PADRE ECC.) - GIOCHI DI COSTRUZIONE**
**COMPLESSO DI EDIPO: ATACCATO ALLA
MADRE, GELOSO E AGGRESSIVO VERSO IL
PADRE - (VICEVERSA LE FEMMINE!)**
**SVILUPPO LINGUAGGI - SA DESCRIVERE
VERE E RACCONTARE - SA CONTARE.**

**E' ALL'ORA MOLTO EGOCENTRICO
MA VERSO I 7 ANNI RICHIEDE
PRIME FORTE DI COLLABORAZIONE**
*** SVILUPPO DOMINANZA LATERALE**
GIOCHI INDIVIDUALI E A DUE
**BAMBINI - LANCI CON MANI E
PIEDI - GUIDA E CONTATTO PALLA -
CONTATTO CON OGNI PARTE CORPO**
PRIMI GIOCHI DI GRUPPO SEMPLICI
2x2 - 2x3 - POCHIE/NESSUNA
REGOLA - **GIOCO GLOBALE.**
**PRIMI EC. DI F.R.V. COORDINAZ.
CON LANCI - PRESE - SALTII - PERCORSI**



0/2
INFANZIA
FASE MATERNA
CORPO SUBITO

**ATTIVITA' MOTORIA RIFLESSA CHE
PROCEDE PER SCHEMI FISSI FINO
AL CAMMINARE - SVILUPPO SENSORIALE.**
CAPACITA' DI PRESSIONE.
**DA REAZIONI AUTOMATICHE A PRIME
IMITAZIONI - FASE INTELLIG. SENSORIOT.**
**SOTTO FORMA DI GIOCO (SPONTANEO,
NON ORGANIZZATO - SODDISFAZIONE -
DIVERTIMENTO) PRIMI LINGUAGGI
CORPOREI, ORALE, TONICO AFFETTIVO.**
PRIME CONDOTTE INTELEZIONALI.

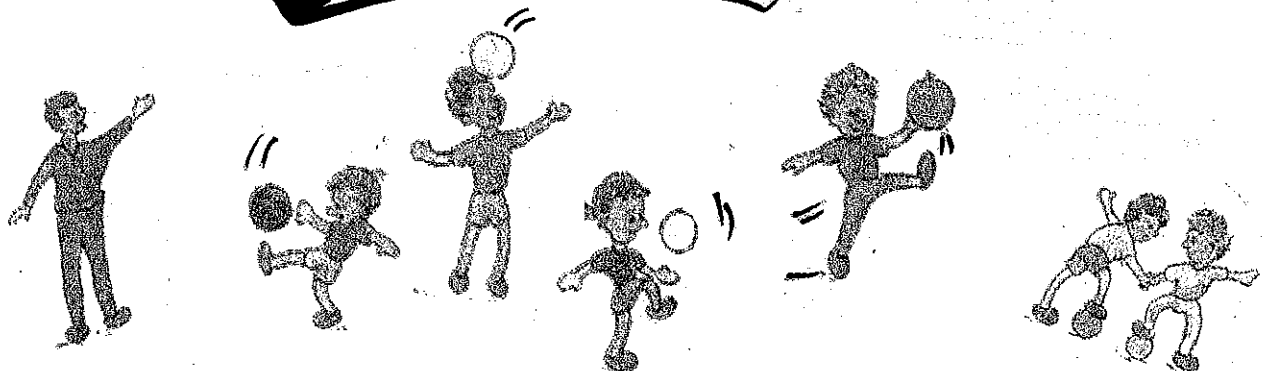
GIOCO... GIOCO FUNZIONALE.
**GIOCHI DI PRESSIONE E
TATTILI.**
GIOCO CON SUONI DOLCI.
GIOCO DI COLORI.
**PRIMO RAPPORTO - GIOCO CON
ADULTO.**
**PURA PERCEZIONE SENSORIALE
DEGLI ALTRI E DEL COETANEO
VERSO I "DUE ANNI" PRIMI GIOCHI
DI COLLABORAZIONE.**

72 giorni

IL GENITORE... IL TECNICO PRETENDONO!

Fare il papà e la mamma non è mai facile, tanto meno quando sui figli si proiettano aspettative dettate da sentimenti di rivalsa per i propri insuccessi in campo sportivo o ambizioni smisurate. Per il bambino, invece, lo sport deve essere soprattutto un'esperienza che gli permette di crescere in compagnia.

LA CARTA DELL'UNESCO PER I BAMBINI



METODOLOGIA dell' INSEGNAMENTO PER "IL TALENTO" CHE C'E' INTUTTI!

8 gennaio



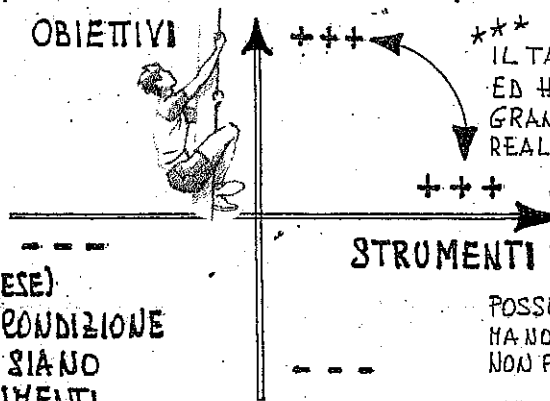
QUALE MULTILATERALITA'

PONTE TRA SPECIALIZZAZIONE E TALENTO

PIU' DI TUTTI IL TALENTO HA BISOGNO
DI SODDISFARE LE PROPRIE NECESSITA',
LE PROPRIE ASPETTATIVE (PIU' ALTE...)
NELLA MISURA PIU' ADEGUATA
POSSIBILE ALLE SUE PARTICOLARI
POTENZIALITA'

NB. TASCITOGRAHMA
GIÀ PRESENTATO IN
"ATTENTI ALLO STRESS"

DATASHITO (GIAPPONESE)
VALIDO PER TUTTI... A CONDIZIONE
CHE LE ASPETTATIVE SIANO
ADEGUATE AGLI STRUMENTI
E MEZZI POSSEDUTI



IL TALENTO HA TANTI STRUMENTI
ED HA BISOGNO DI OBIETTIVI
GRANDI, ALTI... PER SENTIRSI
REALIZZATO, ALTRIMENTI NON SI DIVERTE

POSSEDERE TANTI MEZZI E STRUMENTI
HA NON AVERE AMBIZIONI... OBIETTIVI
NON PRODUCE GRANCHÉ

COLTIVARE AMBIZIONI, MIRE ELEVATE
HA A CORGERSI DI ESSERE POCO DOTATO
DI STRUMENTI = STRESS E DEPRESSIONE

NE DERIVA AUTOSTIMA E... SAPERSI SITUARE E COORDINARE

(HO CONO PIUTO EDI: ANTOGNONI - G. ROSI - M. STECCA - BAGNI - NOVELLINO ecc.)

ATTENZIONE ALLA SCELTA DEI METODI

(TUTTI INFLUENZANO LE IMMAGINI MENTALI - MEMORIA B/M/L TERMINE)

SCHUBERT

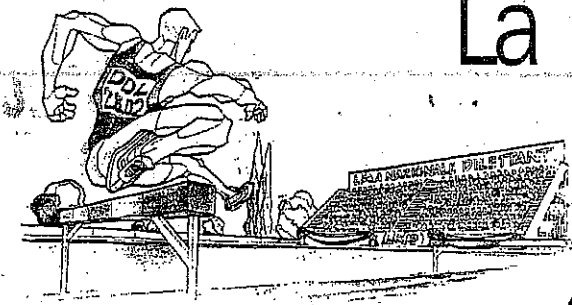
A) ANALITICO - AUTORITARIO
SUBITO I RISULTATI HA POCO VALIDO NEL TEMPO
(I CONDIZIONAMENTI SI DIMENTICANO...)

B) GLOBALE O DEL CONFRONTO - DEMOCRATICI
LENTI A CAPIRSI - COGNITIVI... HA DURATURE TALVOLTA PER LA VITA

- 1) ESERCITAZIONI GLOBALI
- 2) ESERCITAZIONI A "SCELTE"
(MAI RIGIDE O BLOCATE MA LIBERE)
- 3) ALTERNARE E COMBINARE...
ANALITICO - AN./GLOBALE - GARA

La ruota della felicità

9 febbraio



IL SUCCESSO NON E' MAI FACILE!
L'IMPEGNO E' DIFFICILE MA SAPPIAMO DI
AVERE I MEZZI PER RUSCIRE. ALLORA
SCATTA L'ATTIVAZIONE OTTIMALE
E CON UN PO' DI ORGOGLIO
... IL SUCCESSO!



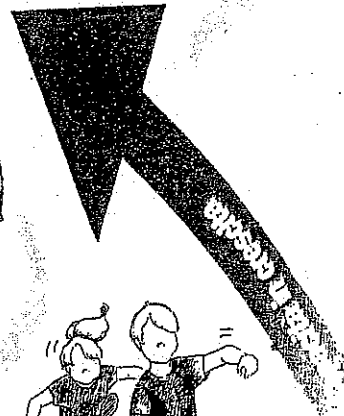
1

Difficoltà elevata +
capacità insufficienti =
ansia

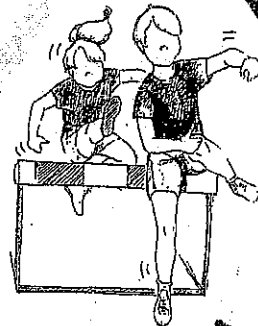
* E' LA SITUAZIONE
PEGGIORE:
L'OSTACOLO E'
TROPPO ELEVATO
PER LE NOSTRE
POSSIBILITA'

4

Difficoltà massima +
capacità adeguate =
esperienza ottimale



Difficoltà notevole +
capacità notevoli =
attivazione



Difficoltà media +
capacità inadeguate =
preoccupazione

SI COMINCIA AD AVERE
BISOGNO DI TUTTE LE
ENERGIE
ATTIVARSI O ...
MOLLARE ???

3

Difficoltà media +
capacità buone =
controllo



2

CAPIRE DI NON
RUSCIRE IN UN
COMPLETO MEDIO
PUO' SOSPITARE AGGRESSIVITA'
RILASSAMENTO
Difficoltà bassa +
capacità scarse =
apatia

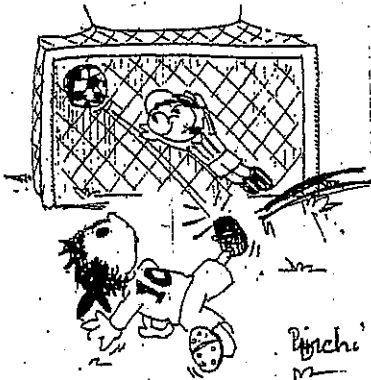


COSI' "LA SODDISFAZIONE"
IL NOSTRO SUPER IO SI ESALTA
QUANDO CON "SACRIFICIO PERSONALE",
ATTRAVERSO LE NOSTRE CAPACITA'
SI ASSOLVONO COMPITI MOLTO DIFFICILI!

E IL FUTURO ?

10 gennaio

PERSEVERANZA ECCELLENZA E DESIDERIO DI SUCCESSO



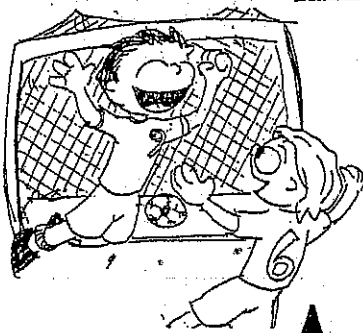
AVERE SUCCESSO (ACHIEVEMENT)
 ESSERE TRA I MIGLIORI
 E' UN'ESPERIENZA "SPECIALE"
 CREDI CHE OGNI "SOGNO" SIA POSSIBILE
 CREDI DI "CONTROLLARE IL TUO DESTINO"

IL RISULTATO E LE PERCEZIONI DI SE' DETERMINANO

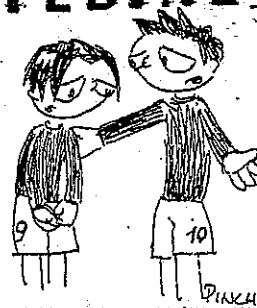
DAME SUCCESSO

PEDINE SCONFORTO

CASUALITA' PERSONALE
 ORIENTAMENTO ALLA PADRONANZA SUGLI EVENTI
 ASPETTATIVE DI POTERCELA FARE.
 SE MI IMPEGNO RIESCO A FARLO



NON SO COME FARE
 INCAPACITA' DI PROGETTARE L'AZIONE
 PROBABILMENTE NON RIUSCIRO!
 SCARSE ASPETTATIVE
 GLI EVENTI MI SONO AVVERSI



SODDISFAZIONE

FRUSTRAZIONE

IMPEGNO E QUALITA'
 OBIETTIVI ALTI
 ASPIRAZIONI

TROVARE LE STRADE

TROVARE delle SCUSE

COSTANTE COINVOLGIMENTO

ALTALENANTE IMPEGNO

OBIETTIVI ELEVATI E POSSIBILI
 PIANI E STRATEGIE IMPORTANTI

OBIETTIVI NON SPECIFICI
 PIANI NON STRUTTURATI

LAURO COSTANTE

EPISODICO LAURO

**IL SOGNO
 SI
 REALIZZA**

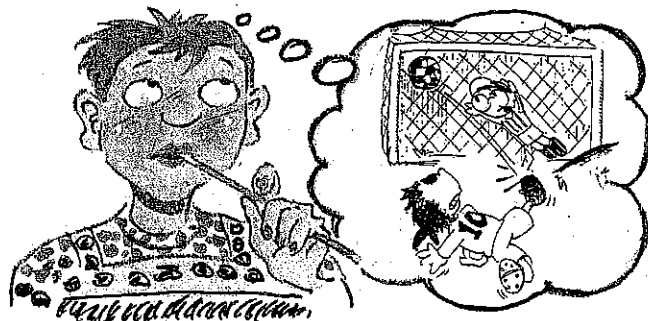
ESAME della REALTA'
 COSA DAUVERO SI ESPRIME ...

UN'IMMAGINE... VALE UN FIUME...
DI PAROLE !!



DALLA POTENZA DELLE "IMMAGINI" SI COMPRENDONO
LE INFORMAZIONI PIU' COMPLESSE, MIGLIORANO LE
INTERRELAZIONI DEL "GRUPPO", CHE NE CONDIVIDE L'ESPERIENZA

GESTA STRAORDINARIE SUSEITANO EMULAZIONE
SI INNESCANO "IMMAGINI MENTALI".
E SI PUO' PROVARE DESIDERIO DI RIFARE ...



PENSARE IN GRANDE ...
CONSAPEVOLMENTE, NON DA SCIOCCHI
CI FA "AGIRE" PER MIRARE IN ALTO!

E' FORTE LA POTENZA DEL *42* **"PENSIERO POSITIVO."**



LE "IMMAGINI MENTALI" STRAORDINARIE
CI METTONO IN MOTO, VOGLIAMO FARE,
RIPETERE, PERFEZIONARCI... **AGIRE!**

E QUANDO SI E' COSCIENTI DI
"PADRONEGGIARE" LE SITUAZIONI...



NESSUNA "VETTA" CI
SEMBRA PIU' IMPOSSIBILE
LA "PAURA" SI ALLONTANA

E, SPESSO, "IL SOGNO"
SI REALIZZA!!!

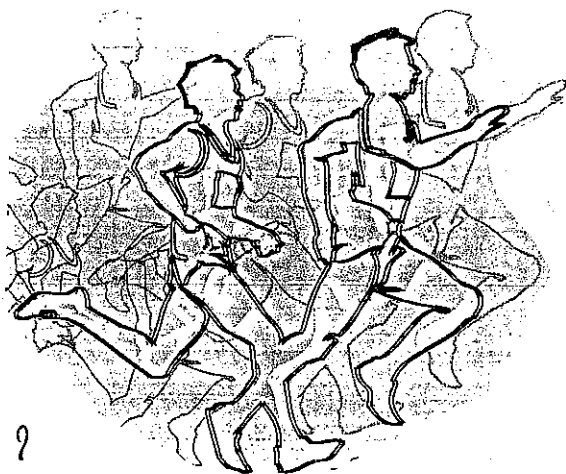


TUTTI GLI SPORT SONO

13/10/88

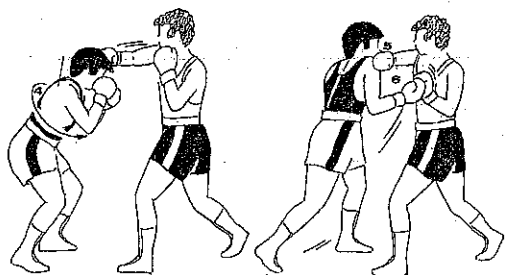
MERAVIGLIOSI!

CORRI, CORRI!!! QUANTO SEI SEEMO!!!



L'HAI VOLUTA LA BICICLETTA?

NEGLI SPORT CIELI di RESISTENZA
PREDOMINA AD ES. LA CAPACITA' DI
SOPPORTARE LA "FATICA."



IN ALTRI... SERVONO TECNICA E ...
CAPACITA' FISICHE (COO.COND.) PERFETTE

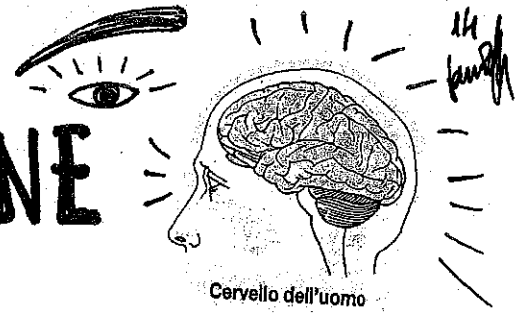


CON LA PALLA
CI VUOLE ANCHE
FORTUNA!!!



EMOZIONI e PRESTAZIONE

LE EMOZIONI UMANE
SI FONDANO SULLE
VALUTAZIONI DELLE
"PERCEZIONI" CHE
ABBIAMO DELL'AMBIENTE
ESTERNO



Es.: GARA, AVVERSARI,
INPIANTO e TIFOSI ...
POSSONO ESSERE MEMORIA E ...
PERCEPITI PREVISIONI COME

SITUAZIONE
FAILE

⇓
RILASSATI
FIDUCIOSI
ALLEGRO

INCONTRO
DIFFICILE

⇓
PREOCCUPATI
NERVOSI
INERTI - AGGRESSIVI

PARTITA
PATTIVA

⇓
ALLARMIATI
TIMOROSI, ANSIOSI
TESI - CONCENTRATI

E' " IL TROPPO !!! " CHE ROVINA TUTTO!
E' BENE IL LIVELLO "MEDIO" di ATTIVAZIONE

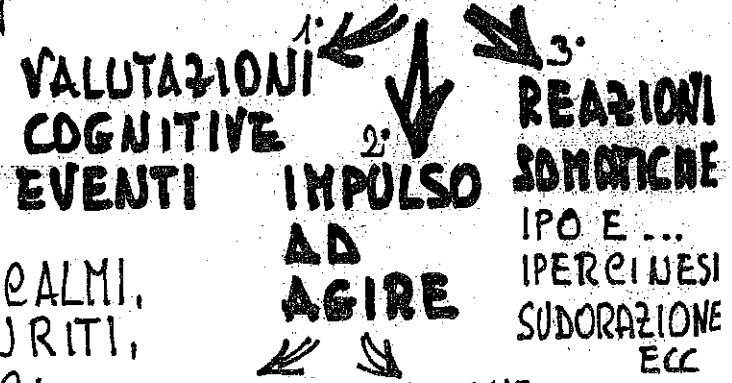
EMOZIONI E PRESTAZIONE

15/Jan/88

MEMORIA E PREVISIONI



EMOZIONI:



ARRABBIATI O... CALMI,
 SERENI O... IMPAURITI,
 TRISTI O... FELICI,
 INQUIETI O... ECCITATI,
 ecc. ecc...

AZIONE
 FACILITATA
 (CONOSCENZA
 E FIDUCIA)

AZIONE
 BLOCCATA
 (PANICO E
 MELANCONIA...
 PIETRIFICAZIONI
 E... INIBIZIONE
 ANSIA ESAGERAT

DIPENDE TUTTO DALLA
 VALUTAZIONE CHE SI FA
 DEGLI EVENTI CHE CI ASPETTANO
 E DAL SIGNIFICATO CHE
 ATTRIBUIAMO ALLA "VALUTAZIONE",
 CHE DERIVERA' DALLA NOSTRA "PRESTAZIONE"
 ... E IL CORPO REAGISCE!

SI MODIFICANO IL "BATTITO CARDIACO", SI SENTE
 IL "BISOGNO DI FARE PIPÌ", CI SI SENTE "CARICATI", O
 "SVUOTATI", SI E' "FELICI", O "ANSIOSI", ECC. ECC.

EMOZIONI & PRESTAZIONE

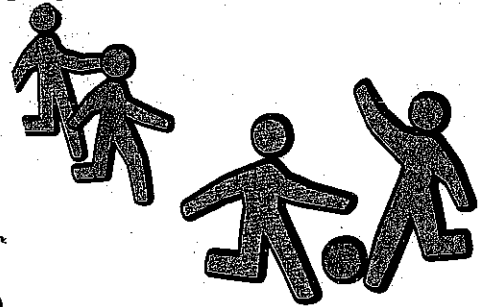
IN GARA...

16 febbraio

* IL TROPPO E IL TROPPO POCO POSSONO ROVINARE TUTTO!



MEMORIA E PREVISIONE



NE' HULK

NE' UOMO RAGNO

SEI SOLO UN ATLETA

CONCENTRATI E VA DRITTO ALLA META

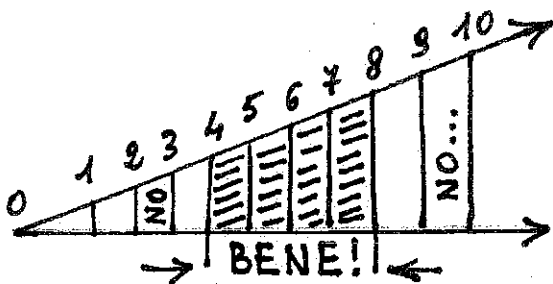


HULK



CALEIATORE

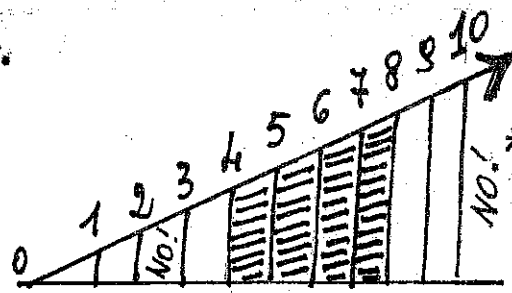
TROPPIA CALMA O TROPPIA RABBIA, TROPPIO ALEGRO O TROPPIO NERVOSO... ECC POSSONO RISULTARE EMOZIONI "INIBENTI", LA PRESTAZIONE ...



NELLA SCALA DA 1 A 10... *NO. 1/3 e 8/10*
LA GIUSTA ATTIVAZIONE TRA 4 e 7 !!!

EMOZIONI & PRESTAZIONE

MEMORIA E PREVISIONE!



GIUSTA ATTIVAZIONE!

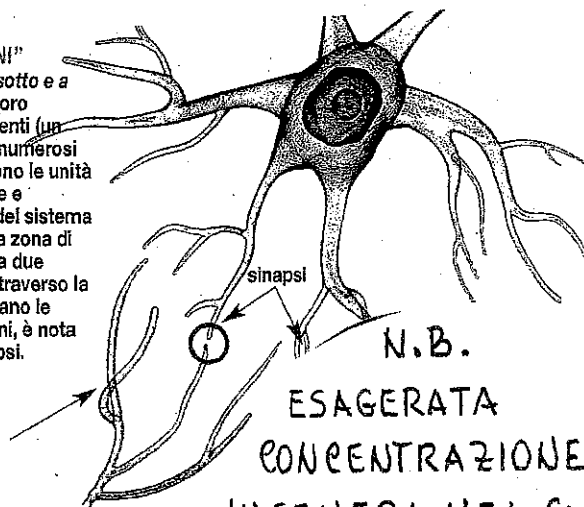
SCALA ATTIVAZIONE NERVOSA:



*** IL TROPPO *... NO! NO TROPPO POCHI ENTI ESAGERATA AGGRESSIVITA' E CATTIVERIA, POCA RAGIONEVOLEZZA E SCELTE INSTINTUALI PORTANO AD "ESPULSIONI" E A COMPIERE ERRORI GROSSOLANI ... EEE EEE ...**

*** IL TROPPO POCO *... NEMMENO! TIPICO DELLA TESTA ... "ALTROVE", IL MONDO SEMBRA LONTANO, HAI IN PARTITA,**

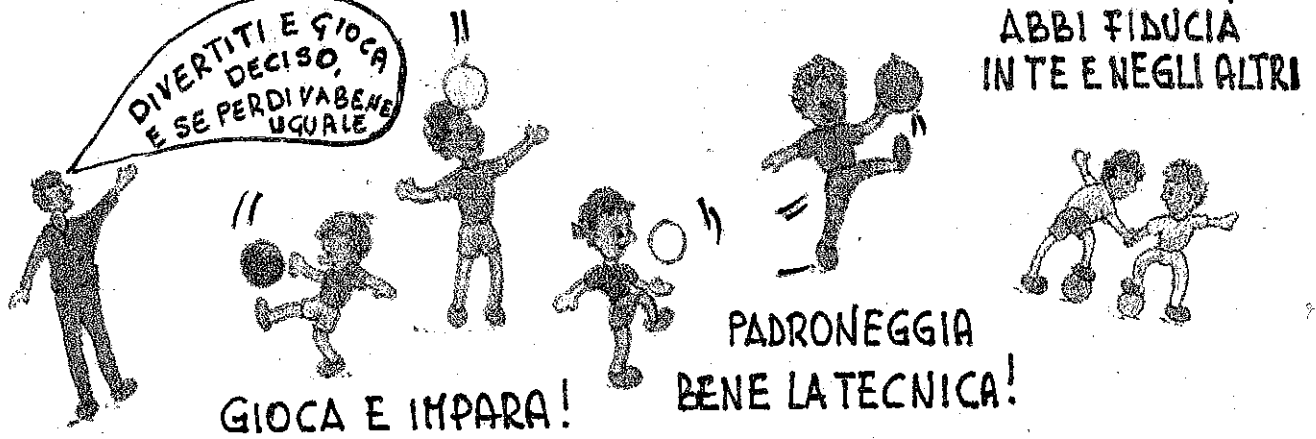
("MATTONI")
I neuroni, (sotto e a lato) con i loro prolungamenti (un assone e i numerosi dendriti) sono le unità anatomiche e funzionali del sistema nervoso. La zona di contatto tra due neuroni, attraverso la quale passano le informazioni, è nota come sinapsi.



**IL TROPPO E...
IL TROPPO POCO
STORPIANO!**

INGENERA NEL SISTEMA NERVOSO
UNA MAREA DI ATTIVAZIONI SINAPTICHE
CHE, A VOLTE, INIBISCONO UNA "FLUIDA"
ATTIVAZIONE SENSORIALE PSICO-FISICA E... MOTORIA

EMOZIONI & PRESTAZIONE ¹⁸ *fauci*



L'ALLENATORE, IL MAESTRO... HANNO UN RUOLO FONDAMENTALE NELLA FORMAZIONE

AUTOEFFICACIA
(LA FIDUCIA CHE SI HA
NELL'AFFRONTARE I
COMPITI...)

AUTOSTIMA
(BUONA CONSIDERAZIONE
DI SE STESSI)

SEGUIRE
L'ISTINTO
CHE E'...
DENTRO DI
NOI E CHE
CI...PARLA
(NON METTERSI IN
CONTRASTO CON IL
PROPRIO ISTINTO!)

LA PARTITA SI VINCE ANCHE...
SBAGLIANDO UN GOAL



E... IL TALENTO... ESPLODERA'!!!

FAVORIRE IDENTITA' E PERSONALITA'

RUOLO FONDAMENTALE DI TECNICI

19 [signature]

DIRIGENTI E GENITORI: SIANO AUTENTICI E SPONTANEI (ANCHE NEI DIFETTI) - COMUNICHINO ESPERIENZE... (MEGLIO ROMPISCATOLE CHE FALSI O IPOCRITI... SEMMAI LI ALLONTANIAMO!)

1°: UMILTA' E COERENZA DI COMPORTAMENTO

Tab. 1 Questionario di valutazione comportamentale dell'allenatore
(modificato da Zambon e Marcaccioli 1992 e da Bortoli, Malinacci e Robazza 1995).



7%
COMUNICAZIONE VERBALE

COSA DICE L'ALLENATORE

- Incita
- Da indicazioni tecnico-tattiche
- Critica
- Augura buona fortuna
- Elogia

*** I GENITORI ... FACCIANO I GENITORI ***

SONO CHIARI GLI ATTEGGIAMENTI SBAGLIATI !!!

38%
COMUNICAZIONE PARALINGUISTICA MISTO di PAROLE, CENNI, GESTI ...

COSA PENSA L'ALLENATORE

- Vincere
- Criticare
- Tattica di gioco
- E anche importante divertirsi in gara
- Modi di incitare i giocatori

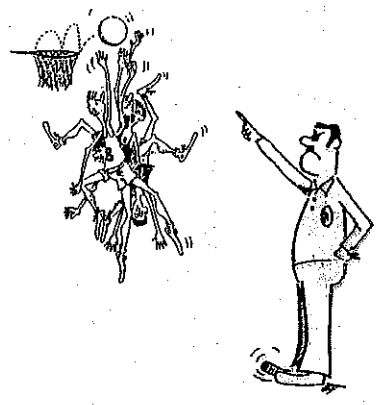
AD ESEMPIO: CRITICARE PUO' RISULTARE GIUSTO MA NON FINE A SE' STESSO!

55%
LINGUAGGIO CORPOREO! GESTUALE CINESI ECC.

COME AGISCE L'ALLENATORE

- Parla in modo calmo con i giocatori
- Parla continuamente anche quando non c'è bisogno
- Si interessa solo ad alcuni allievi e ne trascura altri
- E' tranquillo prima e durante la gara
- Quando un allievo sbaglia lo sostiene ed incoraggia
- Si arrabbia e urla durante la gara
- Si interessa di tutti i suoi allievi prima della gara
- Da importanza alla gara e ci tiene a vincere ad ogni costo
- In caso di errori si arrabbia e reagisce in malo modo
- Interviene in modo adeguato ogni volta che c'è bisogno.

SI A CONTRIBUTI COSTRUTTIVI!



N.B. I BAMBINI PIU' DI TUTTI PERCEPISCONO BENE L'UMORE DEL TECNICO. NO DEPRESSI! SI PRODUCE SCONFORTO E INQUIETUDINI SI INTRAPRENDENTI E CORAGGIOSI!

SAPER COMUNICARE

" IL FARE "...

20/10/2011

AL CENTRO DELL'APPRENDIMENTO!

.. E IL FARE BENE, ATTIVANDO TUTTO IL "SE STESSO" E' MEGLIO!



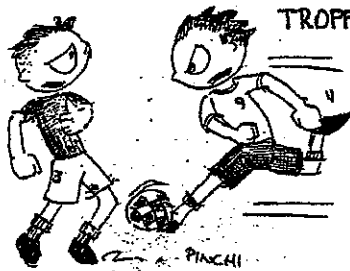
Se ascolto dimentico,
se vedo ricordo,
se faccio capisco.

(Confucio)

Al di là dello sport...

- SCIENZE DELLA VITA
- SCIENZE DELL'AMBIENTE
- SCIENZE DELLA MATERIA
- SCIENZE DELLA TERRA

TROPPO
TIMORE,
PAURA...



TROPPO AGGRESSIVITA'

PINCHI

NECESSARIA LA GIUSTA E COSCIENTE ATTIVAZIONE PSICOFISICA,
IL TROPPO ED IL TROPPO POCO SONO PARIMENTI CONDIZIONI STRESSANTI ED INIBENTI

INDICAZIONI OPERATIVE :

PAVLOV - I RIFLESSI CONDIZIONATI

GLI AUTOMATISMI SI FORMANO CON LA RIPETIZIONE DEI GESTI - SERVE TEMPO!
MEGLIO 20 GG., STESSA ORA, STESSO ESERCIZIO, INTENSITA' - DIFFICOLTA' - DURATA, E.C.C
CRESCENTI NELL'IMPEGNO

C. ROGERS - LIBERTA' NELL'APPRENDIMENTO

CHI VUOLE APPRENDERE... APPRENDE, HA DEVE "LAVORARE DI SUA SCELTA" - NO AI MODELLI IDEALI
ED IMPOSTI - FARE LEVA E STIMOLARE LE "MOTIVAZIONI INDIVIDUALI"

SCHUBERT. L'APPRENDIMENTO E' PERSONALE - ESERCITAZIONI "GLOBALI E
AD ALMENO DUE SCELTE", MAI RIGIDE O BLOCCATE MA LIBERE - ALTERNARE ANAL. E GIOG.

* OGNI ALLENAMENTO E' UNA LEZIONE* ... 21 febbraio

ABBIAMO VISTO CHE L'ALLENAMENTO DEVE ESSERE PROGRAMMATO E DEVE PERSEGUIRE PARTICOLARI OBIETTIVI.

TRE PROPOSTE DIDATTICHE (ARTE DELL'INSEGNARE)

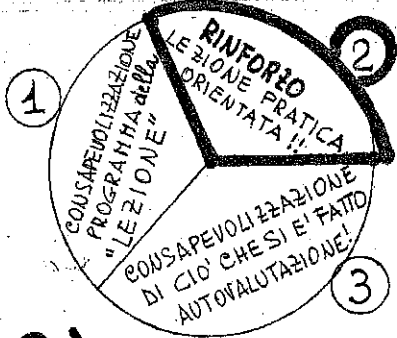
1) METODO CONTI-SCUOLA (CLASSICO)

LA SEQUENZA DI ALLENAMENTO E' ARTICOLATA IN TRE FASI:

- 1 - UNA FASE PREPARATORIA, O INTRODUTTIVA (RISCALDAMENTO)
 - PREPARAZIONE PSICOLOGICA ... MOTIVARE ??
 - PREPARAZIONE FISICA GRADUALE
 - PROVOCARE UNO STATO OTTIMALE ECCITAZIONE
- 2 - UNA FASE PRINCIPALE (LAVORO SPECIFICO OBIETTIVI)
 - SONO I CONTI SPECIFICI X OBIETTIVI
- 3 - UNA FASE CONCLUSIVA, DI CHIUSURA
 - ESERCIZI DEFATICANTI ... RELAX.
 - RICAPITOLARE IL LAVORO SVOLTO

2) LEZIONE SECONDO "TITONE". (SCUOLA... "PSICOLOGIA PEDAGOGICA")

ANCHE QUI LA LEZIONE E' ARTICOLATA IN TRE FASI MA E' PIU' MERCATO L'ASPETTO MENTALE COGNITIVO



- 1' FASE DI CONSAPEVOLIZZAZIONE DI CIO' CHE FACCIAMO ... OGGI - FASE INFORMATIVA - VERBALE MA ANCHE DI MOSTRATIVA (ACCOMODAMENTO DEL PIAGET; L'INSEGNANTE/ISTRUTTORE C'E' E NON C'E' ... E' FLUTUANTE!)
- 2' FASE DI RINFORZO: C'E' L'ISTRUTTORE/INSEGNANTE CHE ORIENTA E PROPONE - CORREGGE ERRORI - CONSIGLIA COMPORTAMENTI.
- 3' FASE DI CONSAPEVOLIZZAZIONE DI CIO' CHE SI E' FATTO. ANALISI PERSONALE ALLIEVI CHE VA RISPETTATA - AUTOVALUTAZIONE E RELAX.

3) METODO SECONDO "B. BLOOM" (UNIVERSITA'... MARINES... "TASSONOMIA DEGLI OBIETTIVI")

L'APPRENDIMENTO E' SIGNIFICATIVO SE VIENE INTERIORIZZATA TUTTA UNA "SCALA... TASSONOMIA" DI INTERVENTO

- | | |
|---------------------|---|
| A) CONOSCERE | COSA SI FARA' - LE ESERCITAZIONI PROPOSTE - COSA SONO - A COSA SERVONO ... |
| B) COMPRENDERE | COME SI FA - PERCHE' SI FA - QUALE UTILITA' APPORTA L'ESERCITAZIONE |
| C) APPLICARE | E' IL MOMENTO PIU' IMPORTANTE!! E' IL METTERE IN PRATICA ... IL FARE ... |
| D) ANALISI | SAPER DISCUTERE ... RACCONTARE ... SPIEGARE ... CRITICARE L'ESERCIZIO VISSUTO ... |
| E) SINTESI | E' IL SAPER RIFARE. E' POSSIBILE SOLO SE I PUNTI PRECEDENTI SONO ATTIVATI |
| F) VALUTARE | AUTOVALUTAZIONE RETROATTIVA ... COSA HO FATTO? COME HO FATTO? ERRORI? |

ALCUNI CHIARIMENTI

- L'INTERESSE E LA MOTIVAZIONE E' INSITA IN NOI E NESSUNO CE LI PUO' DARE ... SEMMAI CON I "CAMPI DI FORZE" POSSONO ESSERE FAVORITI (MA NON TRASFERITI) -
- LA BASE DELL'APPRENDIMENTO E DELLO SVILUPPO E' L'AZIONE VISSUTA DI RETTAMENTE ... IL NOVIMENTO.
- LO SVILUPPO E' FRUTTO DI AUTODIFORMAZIONE.



COSA E' L'ALLENAMENTO!

E' IL PROCESSO DI INTERVENTI ATTRAVERSO I QUALI L'ORGANISMO, GRADATAMENTE, MIGLIORA LE CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA RISPETTO AI MOMENTI INIZIALI.

HA BISOGNO DI INTERVENTI ORGANIZZATI NEL TEMPO

L'ALLENAMENTO SPORTIVO PRODUCE:



NELL'ORGANISMO PLASTICITA' E ADATTAMENTO, CAMBIAMENTO

- ANATOMICO MUSCOLARE CON IPERTROFIE, ATTIVAZIONE E TRASFORMAZIONE FIBRE,
- BIOCHIMICI (LUNGO RECUPERO)
- FUNZIONALI SU F.R.V.
- INTERESSATI TUTTI GLI APPARATI CARDIACO - RESPIRAT. - NERVOSO...

MIGLIORAMENTO DELLE PRESTAZIONI

SFRUTTANDO IL FENOMENO NELLA SUPERCOMPENSAZIONE!
 SI INCREMENTANO LE CAPACITA' FISICHE SIA COORDINATIVE MA ANCHE CONDIZIONALI F.R.V. (LA VELOCITA' UN PO' MENO)

SUILOCCUPAZIONE CAPACITA' VOLITIVE

TUTELA DELLA SALUTE CONTRO IPOPIRESI, OBESITA', IRRIGIDIMENTI ARTICOLARI, IPERTENSIONE ... ECC.
 AIUTO CONTRO LO STRESS QUOTIDIANO

L'ALLENAMENTO PUO' ESSERE:

..... E SEMPRE!

- 1) ATLETICO
- 2) PSICOLOGICO
- 3) TECNICO
- 4) TATTICO

GENERALIZZATO VOLTO A DARE UNA AMPIA PREPARAZIONE DI BASE, INDIRIZZATO A TUTTE LE QUALITA' FISICHE NEL COMPLESSO

SPECIFICO VOLTO OIOE' AD ESALTARE ALCUNE QUALITA' ANCHE A DISCAPITO DI ALTRE (ES. MIRATO ALLA SOLA FORZA EEE) OPPURE SPECIFICO INTUTTO DI UNA SOLA DISCIPLINA (ES. SALTO)

L'ALLENAMENTO SIA PROGRAMMATO:

IN CICLI MENSILI - TRIMESTRALI - SETTIMANALI ECC. A SECONDA DEL PERIODO E DELLA DISCIPLINA.

- 1) PERIODO PREPARATORIO
- 2) PERIODO INTENSIVO FONDAMENTALE
- 3) PERIODO AGONISTICO

CARATTERISTICHE SEDUTA DI ALLENAMENTO

- IL VOLUME:** OIOE' LA QUANTITA' DI LAVORO SVOLTO
- L'INTENSITA':** ESPRESSA IN "PERCENTUALE" DELLA MASSIMA PRESTAZIONE POSSIBILE ALL'ATLETA
 NB. NEL PERIODO PREPARATORIO E' MASSIMO IL VOLUME SULL'INTENSITA' E VICEVERSA NEL PERIODO AGONISTICO E' MASSIMA L'INTENSITA' RISPETTO AL VOLUME
- LA DENSITA':** E' IL RAPPORTO TRA GLI STIMOLI PRODOTTI ED IL RISPETTIVO TEMPO DI RECUPERO. PUO' ESSERE RIFERITA AD ES. ANCHE AD UN SOLO SCATO O ALLA PERCENTUALE GENERALE!

METODI COMUNI DI ALLENAMENTO

- CONTINUI O DELLA DURATA:** PER RESISTENZA - GENER. AEROBICI
- SERIE - RIPETIZIONI:** RIPETIZIONI DI UNA PROVA AD INTENSITA' MEDIA/ALTA (FORZA O RESIST. LATTACIDA) RECUPERO A SECONDA ETA' -
- CIRCUIT TRAINING:** VARIE STAZIONI CON VARI ESERCIZI DA RIPETERE
- INTERVAL TRAINING:** PROVE A MEDIA/ALTA INTENSITA' E BREVE RECUPERO (90" CIRCA MEDIAMENTE FINO A 2HE CUORE A 120)

1) DEFINIZIONE

E' LA QUANTITA' DI LAVORO CHE VIENE FATTO SVOLGERE IN UNA SEDUTA DI LEZIONE O ALLENAMENTO (U. PAG. 190)

IL C.F. SOSPITE SOLO SE PRESENTA UN GRADO DI DIFFICOLTA' SUPERIORE A QUELLO PRODOTTO DALLA VITA QUOTIDIANA, DAI LAVORI IN PEGNI, FISICI

IL CARICO FISICO PRODUCE SUPERCOMPENSAZIONE ED E' DATO DALL'UNITA' DI PRESTAZIONE IN PARTICOLARE

2) TIPI

INTERNO — carico subito, SOGGETTIVO, DEI GRANDI APPARATI (U. PAG. 191) SOORE, CUORE ECC. ECC.

ESTERNO — carico somministrato, OBIETTIVO, — SONO GLI ESERCIZI !!!

3) PARAMETRI

VOLUME — INTENSITA' — DENSITA' — DURATA — FREQUENZA — DIFFICOLTA' ESECUTIVA

4) CARATTERISTICHE

(VEDI LAVORO SUPERIOR)

CARATTERE SPECIFICO (LEGATO ALLA GARA, ALLA TECNICA ESECUTIVA ECC.) (PAG. 197)

CARATTERE ASPECIFICO (PARTE GENERALE E RISCALDAMENTO, EDORINAZIONE, ALTRI SPORT ECC.)

FINALITA' (AEROBICA — ANAER. LATACIDA — ANAER. ALTA MARCHA ECC.) ANABOLICA DI F. E. R. F.

DIFFICOLTA' COORDINATIVA (ELEVATA — MEDIA — SCARSA ---)

GRANDEZZA (MINIMA — MEDIA — MASSIMA ECC.)

5) PRINCIPI DEL C.F.

(VEDI LAVORO SUPERIOR)

AL CONSAPEVOLEZZA SI UNITA' TRA CARICO E RECUPERO O) PROGRESSIONE DI CONTINUITA' E INARMIABILE

FI STRUTTURAZIONE "ELETICA" C.F. IN ALLENAMENTO G) UNITA' TRA C. GENERALE E C. SPECIALE H) SISTEMATICITA' DAL

esempio al combattimento I) STABILITA' DELLA CARICATA E ACQUISIZIONE L) EVIDENZA DEL C.F. H) ADEGUATEZZA

N) INDEMNITA' ALL'ETA' E AL SESSO --- O) POLIVALENZA -

6) METODI

(VEDI CAR. COORDINATIVE E CAR. CONDIZIONALI 193/195)

PER GRUPPO CAR. FISICHE

PER APPRENDIMENTO MOTORIO

PER APPRENDIMENTO ABILITA' SPORT.

PER IL RECUPERO FISICO

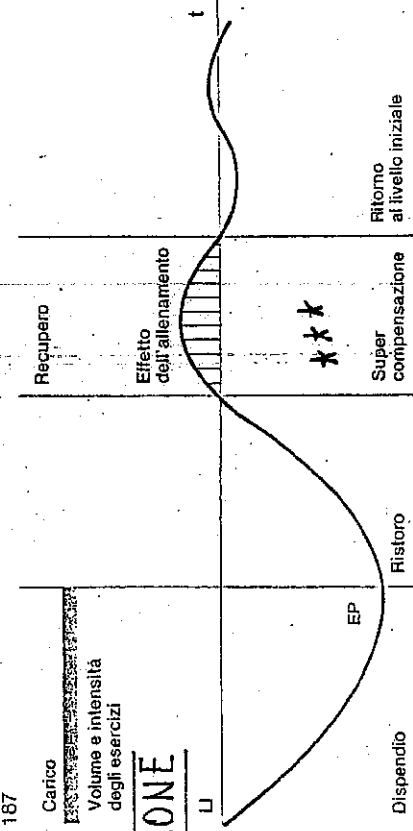
7) MEZZI

SONO GLI ESERCIZI SOMMINISTRATI

8) FORME ORGANIZZATIVE

SUPERSONNI PERCORSI E CARICHI METODI DI SARA O PARTE DI ESSA

SUPERCOMPENSAZIONE

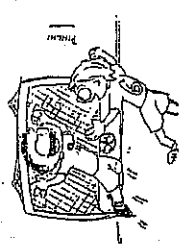


Il rapporto tra carico e recupero

Il rapporto ha un carattere fasico nel quale si riflette la variazione della capacità di prestazione provocata dal carico fisico (esercizi)

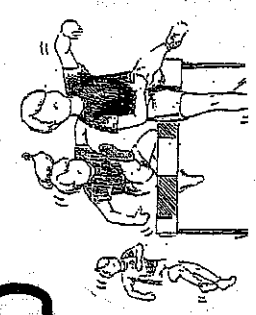
L = livello iniziale

EP = potenziale energetico



Fonte: Jakovlev

CARICO FISICO

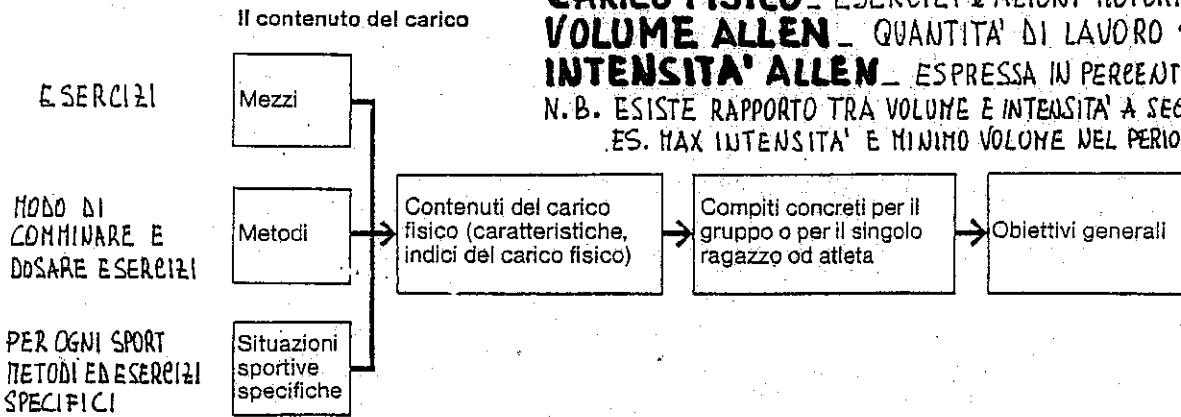


23

CARATTERISTICHE ALLENAMENTO

24/10/1974

CARICO FISICO - ESERCIZI e AZIONI MOTORIE VOLONTARI
VOLUME ALLEN - QUANTITA' DI LAVORO SVOLTO
INTENSITA' ALLEN - ESPRESSA IN PERCENTUALE AL MAX.
 N.B. ESISTE RAPPORTO TRA VOLUME E INTENSITA' A SECONDA DEL PERIODO!
 ES. MAX INTENSITA' E MINIMO VOLUME NEL PERIODO AGONISTICO.



191

Il contenuto del carico fisico-sportivo

N.B. 11/14 ANNI

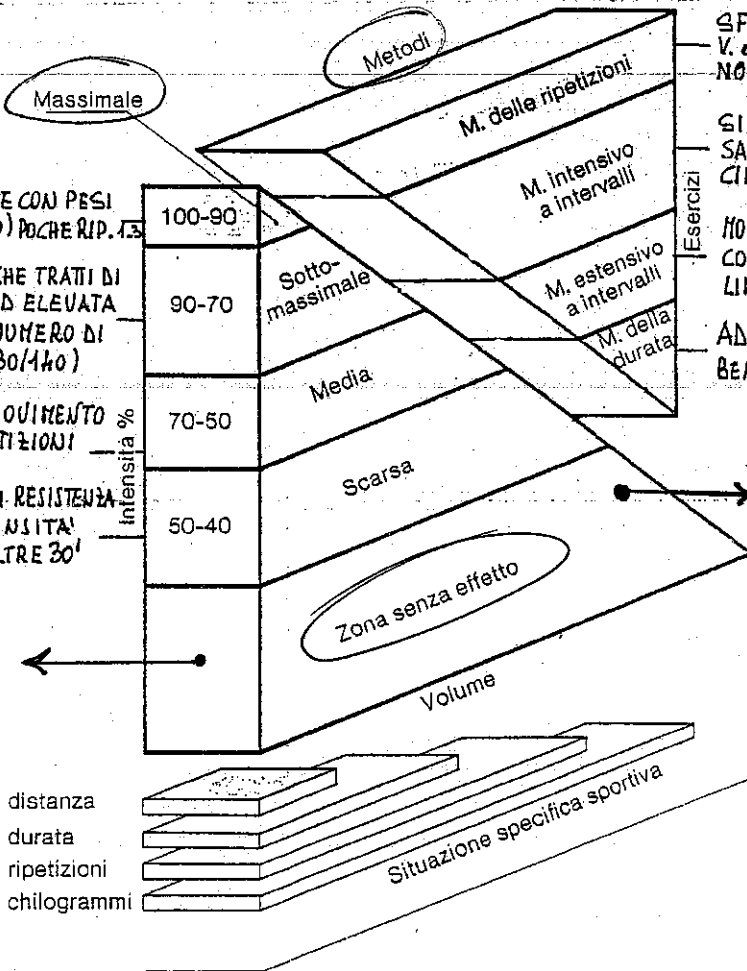
ADULTI

ALTA INTENSITA' ANCHE CON PESI
 RECUPERO AMPIO (120) POCHISSIME RIP.

SERIE DI ESERCIZI ANCHE TRATTI DI
 CORSA, NUOTO ECC. AD ELEVATA
 INTENSITA' E BASSO NUMERO DI
 RIPETIZIONI (REC. 130/140)

BASSA INTENSITA' DI MOVIMENTO
 NUMERO ELEVATO RIPETIZIONI

METODO DETTO ANCHE DI RESISTENZA
 E RESIST. FORZA - INTENSITA'
 MEDIO BASSA. LAVORO OLTRE 30'



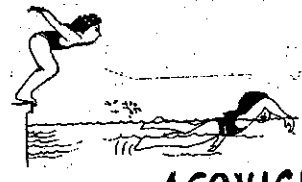
SFORZI MAX. EX. DI BREVE DURATA
 V. e F.V. SCATI - SALTI - LANCI
 NO FORZA CON PESI - NO CORSE, NUOTO, CICLO

SI F.V. "ACICLICA" CON PESO CORPO
 SALTI, LANCI, EX. FORZA (11 ANNI A
 CIRCUITO) NO NELLE CORSE, NUOTO, ECC.

MOLTO IDONEI GESTI "CICLICI"
 CORSA, NUOTO, ECC ED EX. A CIRCUITO
 LIMITI PSICOLOGICI E MOTIVAZIONALI

ADATTO AD ES. "CICLICI" E DI RESIST.
 BENE IN CIRCUITO - CICLISMO, NUOTO, ECC.

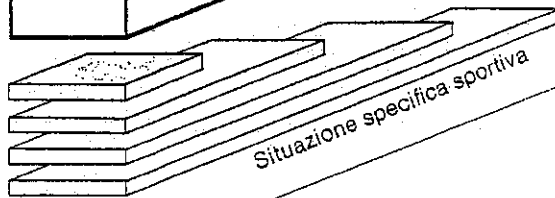
PARLARI IRRELEVANTI!



AGONISMO
 70/100% CARICO

PASSATEMPO
 CARICO IRRELEVANTE

distanza
 durata
 ripetizioni
 chilogrammi



GLI ADATTAMENTI CHE SI VERIFICANO TRA UNA SEDUTA E L'ALTRA
 DI ALLENAMENTO DANNO ORIGINE AL FENOMENO BIO-FISIOLOGICO
 DELLA **SUPERCOMPENSAZIONE**.

25/Jan/91

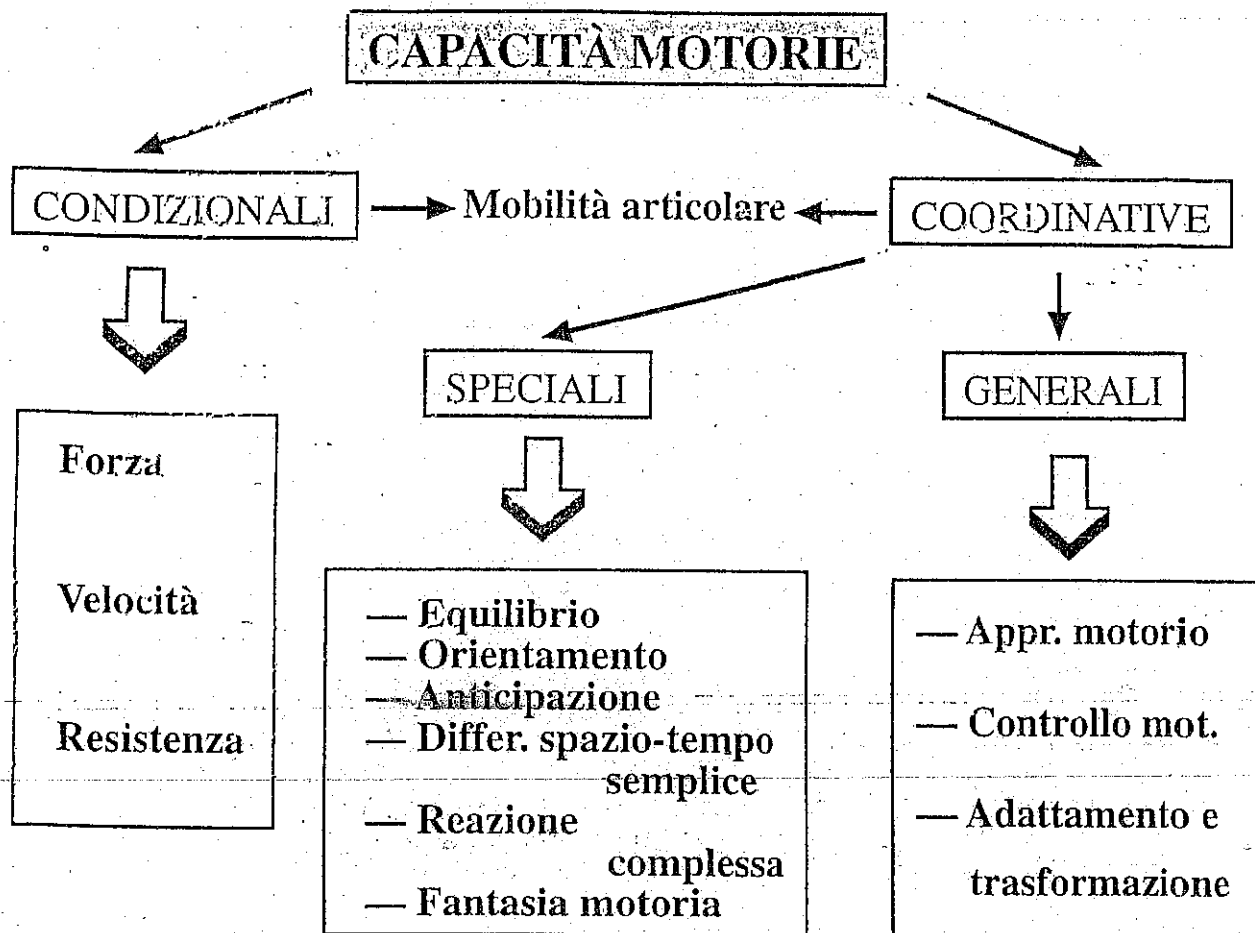


Fig. 1. Le capacità motorie. Tante sono le classificazioni stilate dagli Autori di pubblicazioni sull'argomento (Méinel, Hirtz, Martin, Gundlach, Blume, Manno, ecc.). Mentre per le condizionali sono tutti concordi nell'annoverare FORZA, RESISTENZA, e VELOCITÀ, con qualche dubbio per la MOBILITÀ ARTICOLARE (a metà tra le condizionali e le coordinative). Nella figura si è cercato di citare tutte le capacità coordinative speciali individuate dagli Autori senza aderire all'una o all'altra classificazione.

Figura 2: I due concetti della preparazione atletica.

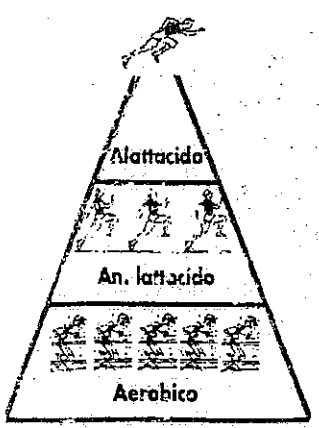


Figura 3: lo schema tradizionale per il miglioramento delle qualità fisiche.

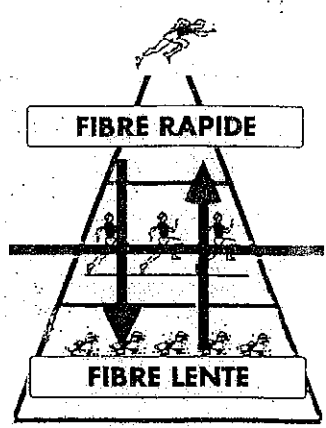


Figura 4: c'è un contrasto tra fibre lente e rapide; la base della piramide è incompatibile con il vertice.

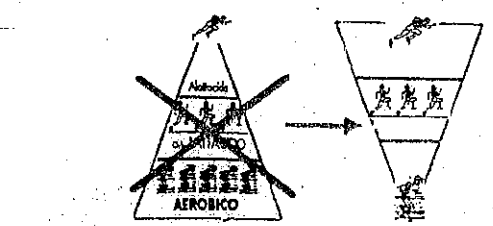


Figura 8: proponiamo di ribaltare la "piramide dell'endurance" per cominciare con azioni muscolari esplosive.

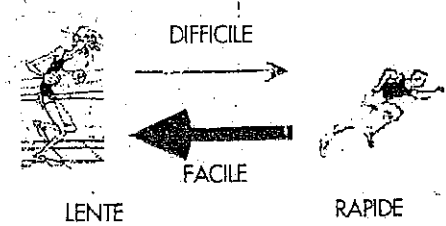


Figura 5: la difficoltà di trasformare le fibre lente in rapide.

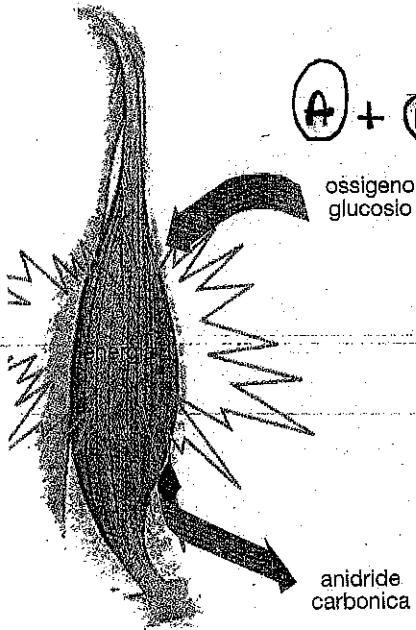
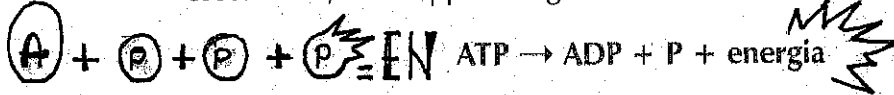
FONTI DI ENERGIA E RESINTESI ATP



Quando si contraggono e si decontraggono, i muscoli compiono un lavoro che richiede energia. Alla base di ogni movimento vi è una **trasformazione di energia**: l'energia chimica del nutrimento e del metabolismo (zuccheri, grassi e proteine) si trasforma in energia meccanica.

L'energia necessaria per il processo di contrazione-decontrazione viene fornita da una specifica sostanza chiamata ATP (**adenosintrifosfato**), presente costantemente nelle cellule, soprattutto in quelle muscolari, capace di riformarsi in continuazione.

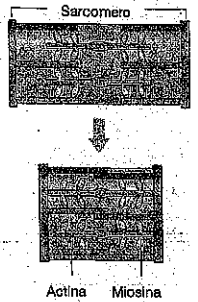
Se facciamo reagire l'ATP con acqua, l'ATP si "spezza" in due molecole: l'**adenosindifosfato** o **ADP**, e una molecola contenente un atomo di fosforo (simbolo chimico P). Inoltre, trattandosi di una reazione esotermica, si sviluppa energia:



La ricarica dell'ATP può avvenire in due modi:

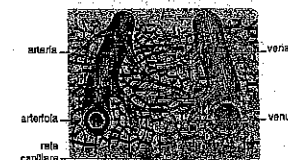
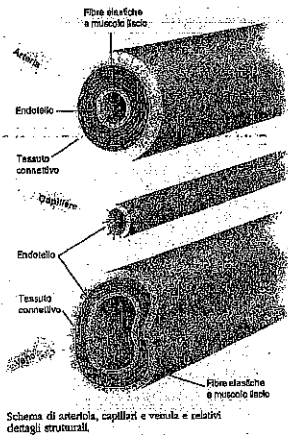
- con l'aiuto dell'ossigeno, ed è chiamato **processo aerobico**;
- senza l'ossigeno, ed è chiamato **processo anaerobico**.

Chiariamo meglio: l'ATP è una molecola composta da **adenosina + 3 radicali fosforici (P - P - P)**



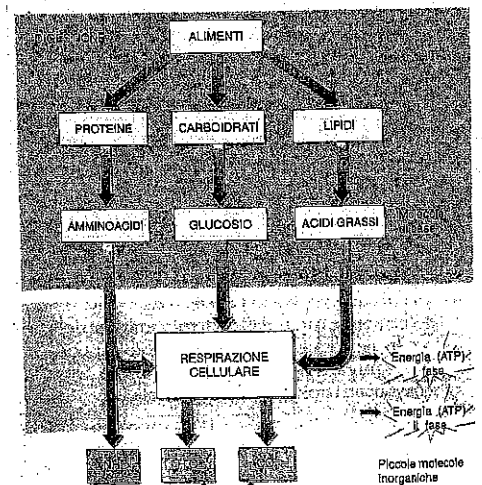
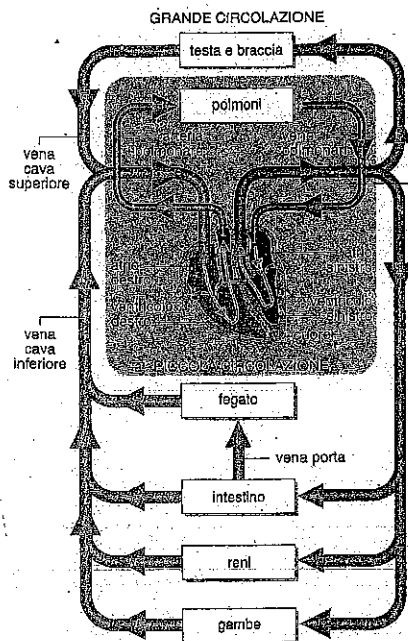
Se viene richiesta energia, l'ultimo legame di fosforo si rompe, si libera energia e le cellule possono svolgere il proprio lavoro (le cellule muscolari per le contrazioni, le cellule nervose per gli stimoli nervosi, ecc.).

A questo punto l'originale ATP è diventato ADP, ma deve ritornare ATP per produrre di nuovo energia.



Sopra.

La trasformazione del glucosio, che avviene grazie alla presenza dell'ossigeno, fornisce ai muscoli del nostro corpo l'energia necessaria al movimento. Il processo dà come prodotto di scarto l'acido lattico; espulso dall'organismo mediante il sistema circolatorio e la respirazione, sotto forma di anidride carbonica.



L'ossidazione delle sostanze organiche provenienti dalla digestione produce energia a piccole tappe.

ATP
SOLA BENZINA UMANA!

PREPARAZIONE FISICA

27 Leonardo

I PIÙ COMUNI METODI DI ALLENAMENTO PER SVILUPPARE I DIVERSI TIPI DI RESISTENZA

CAPACITÀ AEROBICA	<ul style="list-style-type: none"> — Corsa continua di mantenimento — Corsa continua lenta — Corsa continua media — Cross (media da allenamento) — Giochi di lunga durata a basso ritmo
POTENZA AEROBICA	<ul style="list-style-type: none"> — Corsa continua veloce — Fartlek — Cambi di ritmo con intensità fino alla soglia anaerobica — Interval training
CAPACITÀ ANAEROBICA LATTACIDA	<ul style="list-style-type: none"> — Cambi di ritmo con intensità superiore alla soglia anaerobica — Velocità/resistenza submassimale
POTENZA ANAEROBICA LATTACIDA	<ul style="list-style-type: none"> — Velocità/resistenza massima — Allenamento secondo la legge dei 45"
RESISTENZA ANAEROBICA SPECIFICA	<ul style="list-style-type: none"> — Esercizi effettuati al massimo dell'intensità per un periodo superiore a 20" fino ad un massimo di 30" simulando azioni tecniche e tattiche — Lunghi recuperi tra un esercizio e l'altro

* POTENZA *
 MASSIMA RESISTENZA ALLA MASSIMA VELOCITÀ ...
 O MASSIMA FORZA ...



FONTI DI ENERGIA E RESINTESI ATP

Fig. 6 SCHEMA DEI TRE SISTEMI ENERGETICI (METABOLISMI)

METABOLISMO	ANAEROBICO ALATTACIDO				ANAEROBICO LATTACIDO		AEROBICO	
QUALITÀ FISICA	VELOCITÀ				RESISTENZA ANAEROBICA		RESISTENZA AEROBICA	
SCHEMA FISILOGICO	FOSFAGENO = ATP + PC PC → ATP → "ENERGIA" ADP ← "ENERGIA" ← ATP				GLICOGENO ↓ ACIDO PIRUVICO ↓ DEBITO D'OSSIGENO ↓ ACIDO LATTICO		GLICOGENO - GRASSI PROTEINE ↓ ACIDO PIRUVICO ↓ APPORTO DI OSSIGENO SUFFICIENTE ↓ CO ₂ + H ₂ O	
SOSTANZE RESIDUE					ACIDO LATTICO			
DURATA	DA 0 A 30 Secondi				DA 30 SECONDI A 3 MINUTI		DA 3 MINUTI A "VARIE" ORE	
	Sforzi esplosivi FINO A 6"	Sforzi intensivi FINO A 10"	Sforzi medi FINO A 20"	Sforzi piccoli FINO A 30"				
SUDDIVISIONE	POTENZA		CAPACITÀ		POTENZA	CAPACITÀ	POTENZA	CAPACITÀ
	Da 0" a 10"		Da 0" a 30"		Fino a 1 minuto	Fino a 3 minuti	Intorno alla SOGLIA ANAEROBICA	Molto al di sotto della SOGLIA ANAEROBICA

24/1/2008



FONTE DI ENERGIA E RESINTESI ATP

ATTIVAZIONE FIBRE RAPIDE e FIBRE LENTE

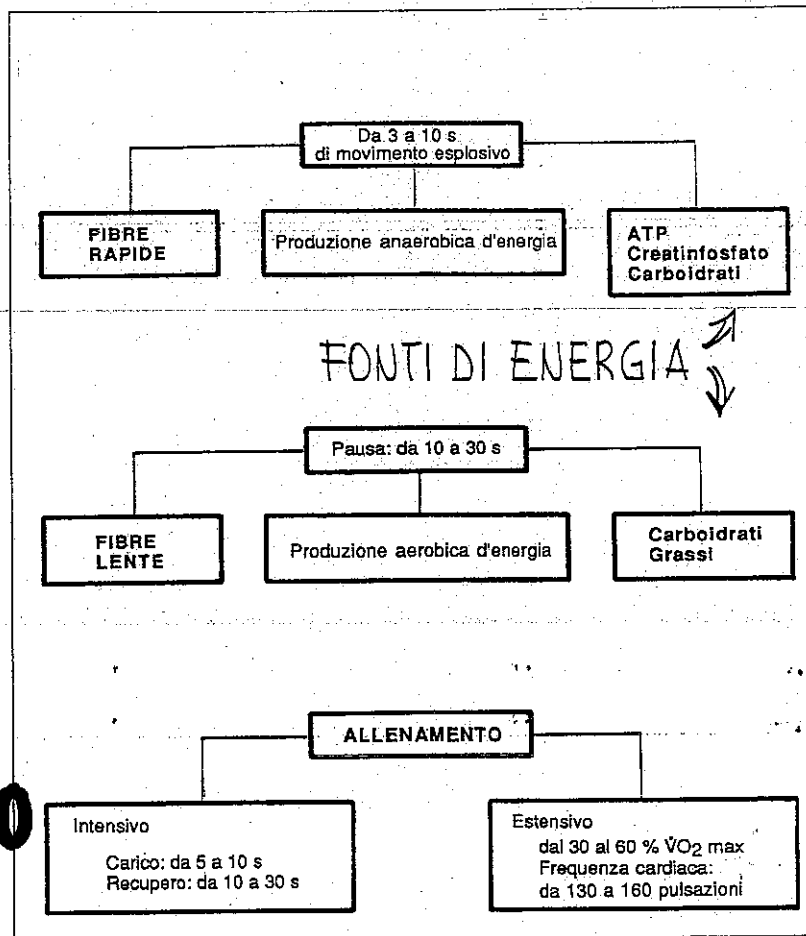
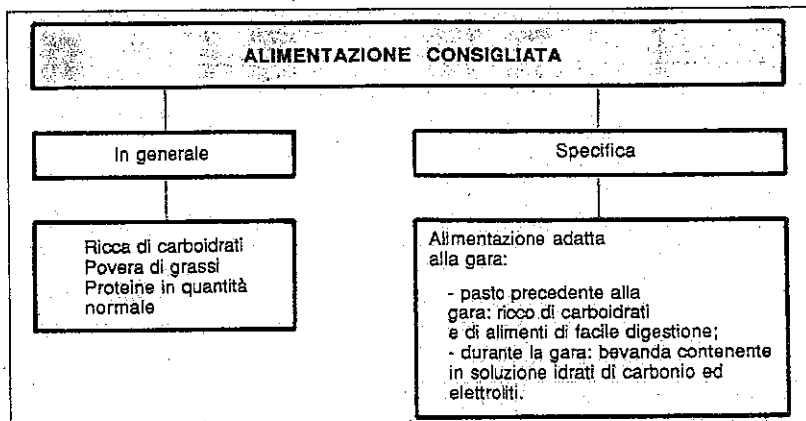


Figura 2 - Schema riassuntivo delle caratteristiche del tennis.



TEMPO LAVORO

RECUPERO

TIPO di ALLENAMENTO

COSA MANGIARE

LE CAPACITA' COORDINATIVE

28 *Salvatore*

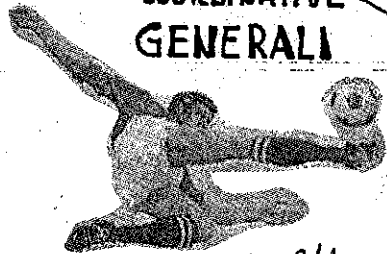
POSSONO ESSERE DEFINITE COME LA CAPACITA' DI ORGANIZZARE E REGOLARE IL MOVIMENTO.
 LE CAP. COORDINATIVE SONO BASATE SUI PROCESSI PERCETTIVO/CINETICI DEL MOVIMENTO.
 LA BASE E' NEUROFISIOLOGICA DOVE, COME DETTO, SONO FONDAMENTALI I PROCESSI CINESTETICI (ORGANI SENSORIALI DEL MUSCOLO) E LE FUNZIONI SENSORIALI PERCETTIVE (ORGANI DI SENSO).

LA STABILITA' COORDINATIVA DI UN'AZIONE MOTORIA SI OTTIENE SOLO DALLO SVILUPPO UNITARIO E PARALLELO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE E DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

N.B. QUANDO UNA AZIONE E' AUTOMATIZZATA (UNO SCHEMA MOTORIO E' PADRONEGGIATO) BISOGNA VARIARE E INCREMENTARE LE DIFFICOLTA' ESECUTIVE SIA PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI, SIA PER NON FAR SCADERE LE MOTIVAZIONI.

PAG. 31/32

CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI



PAVONI 2003/4

APPRENDIMENTO MOTORIO (COORDINAZIONE GREZZA)

CONTROLLO MOTORIO (COORDINAZIONE FINE)

ADATTAMENTO MOTORIO (DISPONIBILITA' VARIABILE)

MAX INTENSITA' 6/11 ANNI
 FASE MOLTO SENSIBILE
 ANCHE ETA' D'ORO MOTORIA' POI STOP!
 10/12 ANNI FEMM. 11/13 ANNI MASCHI
 (PREGERTAS SECUNDA)

ANALIZZATORE MOTORIO

ATTIVITA' NEUROFISIOLOGICA E SENSO PERCETTIVA DEL MUSCOLO PER AFFERENZE - EFFERENZE INTATTE COME CONDIZIONE DI VALIDITA' (APPARATO DEL "GOLGI" DELLA CELLULA)

CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

- COORDIN. OCULO MANUALE E OCULO PODALICA
- COORDIN. SPAZIO-TEMPORALE (RITMO)
- COMBINAZIONE MOTORIA
- MEMORIZZAZIONE MOTORIA
- ORIENTAMENTO
- PERCEZIONE E DISCRIMINAZIONE SENSORIALE
- EQUILIBRIO
- DESTREZZA
- LATERALITA'
- SENSO RITMICO
- FANTASIA MOTORIA
- ANTICIPAZIONE E REAZIONI.

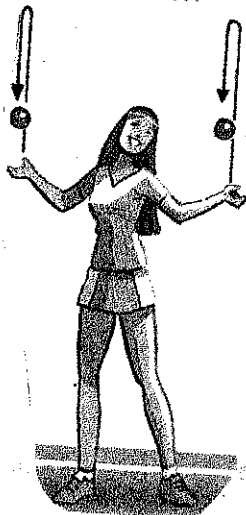
INNATA

ACQUISITA

STAROSTA (POLONIA): ESERCITARE DA PICCOLI AZIONI SIMMETRICHE PER UN MIGLIOR COINVOLGIMENTO DEI DUE EMISFERI CEREBRALI.

PROIETTI (ISEF ROMA): PRIMA 6/7 ANNI ACCERTARSI BENE SULLO SVILUPPO DOMINANZA LATERALE... POI IL PRINCIPIO DEL TRANSFERT BIDIREZIONALE E DELLE AZIONI SIMMETRICHE.

METODI DI SVILUPPO



- ESERCIZI DI ARRICCHIMENTO DELL'ESPERIENZA MOTORIA POLIVALENZA (COMBINAZ. ARTI INF. E ARTI SUPERIORI - VARI TIPI DI AUDACITA' ECC.)
- ESERCITAZIONI TRATTE DA VARI SPORT MULTILATERALITA' (ATTACCO E DIFESA PALLANANO - BASKET, TIRI A CANESTRO)
- ESERCIZI E GIOCHI SPECIFICI DELLE SINGOLE COORDIN. SPECIALI
- RIPETIZIONE FREQUENTE DEI MOVIMENTI APPRESI AL FINE DI STABILIZZARNE L'ACQUISIZIONE
- DIFFERENZIAZIONE E AUMENTO PROGRESSIVO DELLE DIFFICOLTA' MOTORIE IN TUTTI GLI ESERCIZI POSSIBILI (SALTI - CORSE ECC.)
- APPLICARE LE DIFFICOLTA' MOTORIE ACQUISITE A NUOVE COMPLESSITA'

29/John Paffin

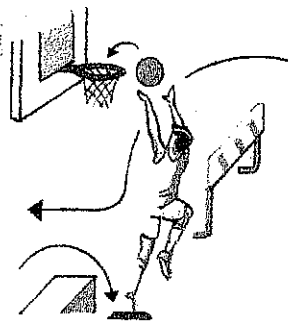
CAPACITA' COORDINATIVE NELLA SCUOLA DELL'OBBLIGO E ... NELLO SPORT!

- 1° - RIPETERE MOLTE VOLTE
L'ESERCIZIO (AUTOMATISMO)
- 2° - DAL FACILE AL COMPLESSO
SIA IL LAVORO
- 3° - AUMENTARE NEL TEMPO
LA DIFFICOLTA' ESECUTIVA
- 4° - COMPLICARE SEMPRE DI PIU'
GLI ESERCIZI (COMBINARLI ECC.)
- 5° - RICHIEDERE ESATEZZA, PRECISIONE, RISULTATO



ES. RITMO - EQUILIBRIO - DIFF. SPAZIO/TEMPORALE ECC.

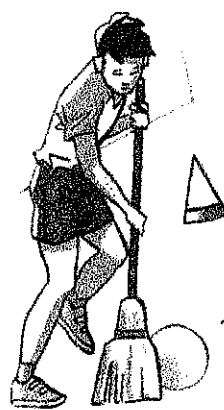
**NB. GLI ESERCIZI DI TECNICA
DEGLI SPORT DI SQUADRA SONO
OTTIMI PER LO SVILUPPO DELLE
CAP. COORDINAT. (SIA INDIVIDUALI CHE A
GRUPPI)**



ES. EQUILIBRIO
A DIFFERENTE
COMPLESSITA'



ES. CAPACITA' DI RITMO - EQUILIBRIO -
REAZIONE OTTICA ED ACUSTICA ...ECC.



ES. COORDINAZIONE
OCULO - MANUALE
E DESTREZZA

30 Jan 1978

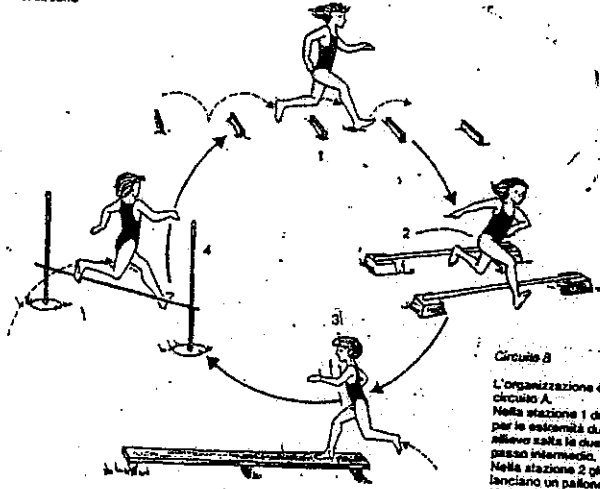
Circolo A

MODALITA' DIDATTICO-ESECUTIVE

Dopo aver suddiviso la classe in quattro sottogruppi, l'insegnante assegna ogni sottogruppo alle diverse stazioni di cui è costituito il circuito.

Alla 1^a, ogni allievo del sottogruppo 1 corre velocemente sugli over, ogni allievo del sottogruppo 2 supera il corso due bacchette appoggiate sui ceppi, ogni allievo del sottogruppo 3 trasporta su una panca e ogni allievo del sottogruppo 4 supera con un salto un'asticella appoggiata su due ritri.

Al segnale "cambio", ogni sottogruppo ruota in senso orario e svolge gli esercizi della stazione successiva fino al completamento del circuito.



Circolo B

L'organizzazione è uguale a quella del circuito A.

Nella stazione 1 due bambini tengono per le estremità due funicelle e ogni allievo salta le due funicelle con un passo intermedio.

Nella stazione 2 gli allievi a coppie si lanciano un pallone medicinale.

Nella stazione 3 ogni allievo corre velocemente sui cerchi sistemati al suolo.

Nella stazione 4 ogni allievo cammina velocemente in stazione tra le chiovette.

CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

ESERCIZI DI BASE A STAZIONI

DA EFFETTUARSI IN GENERE DOPO CHE I RAGAZZI/E BAMBINI/E HANNO CONOSCIUTO E SPERIMENTATO LE VARIE SINGOLE CAPACITA'

Circolo C

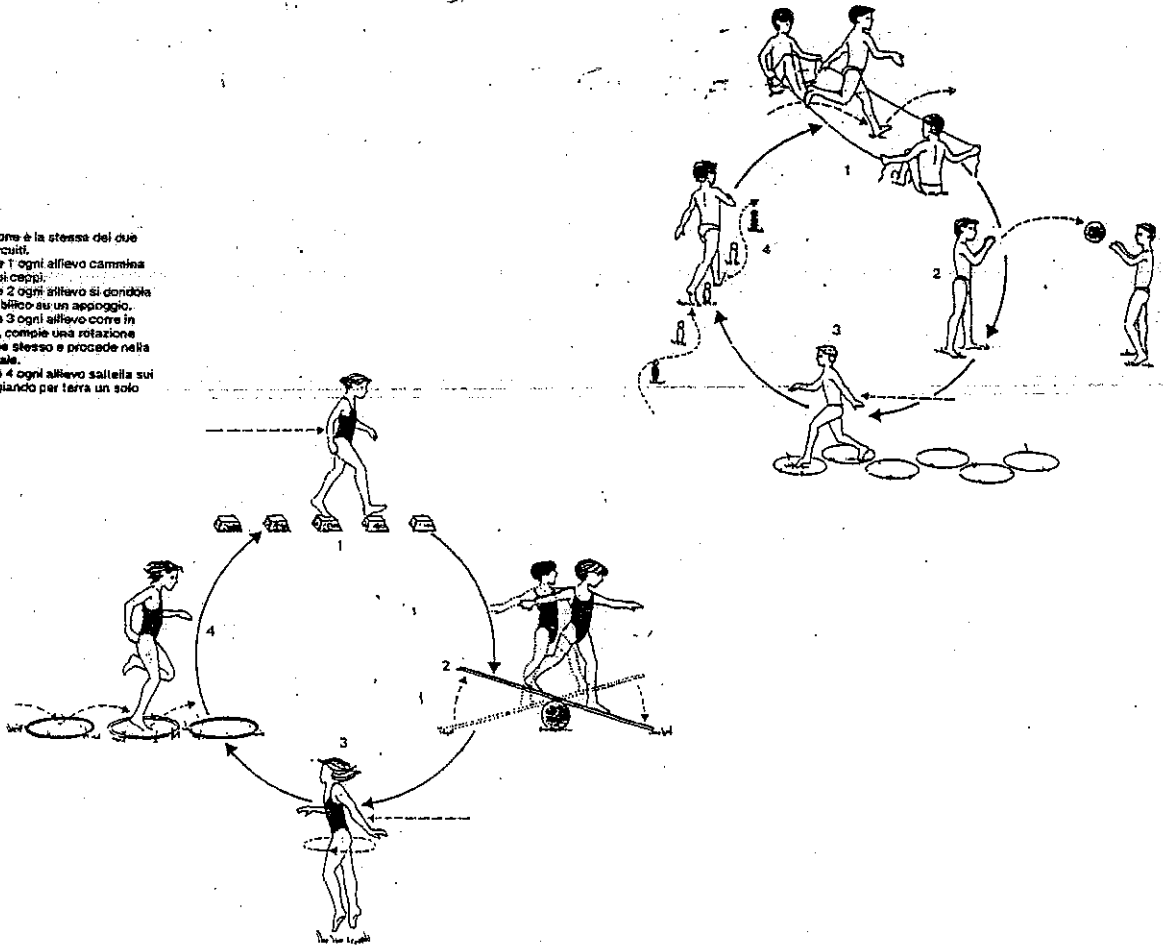
L'organizzazione è la stessa dei due precedenti circuiti.

Nella stazione 1 ogni allievo cammina lentamente sui ceppi.

Nella stazione 2 ogni allievo si dondola su un asse in bilico su un appoggio.

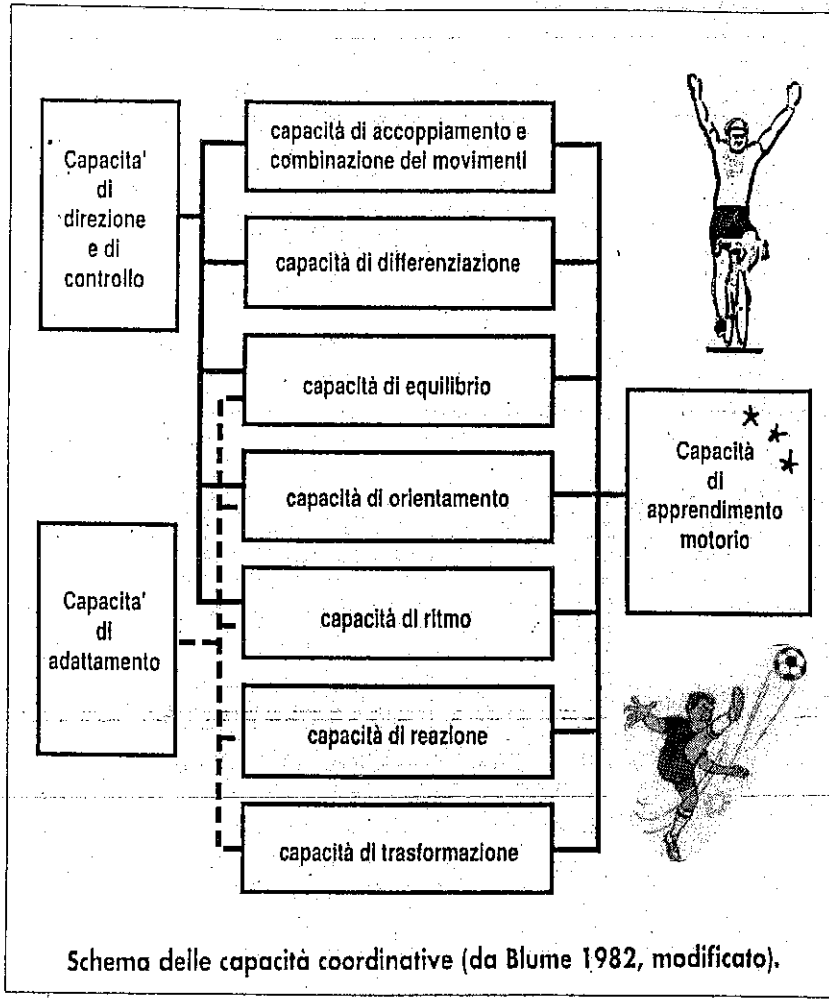
Nella stazione 3 ogni allievo corre in avanzamento, compie una rotazione completa su se stesso e procede nella direzione iniziale.

Nella stazione 4 ogni allievo salta sui cerchi appoggiando per terra un solo arto.



CAPACITA' COORDINATIVE APPRENDIMENTO E LIVELLI DI DIFFICOLTA'

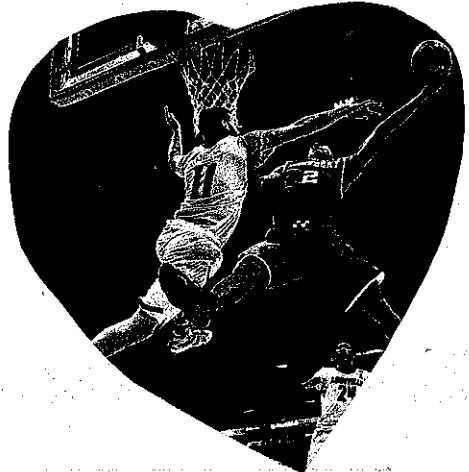
31 febbraio



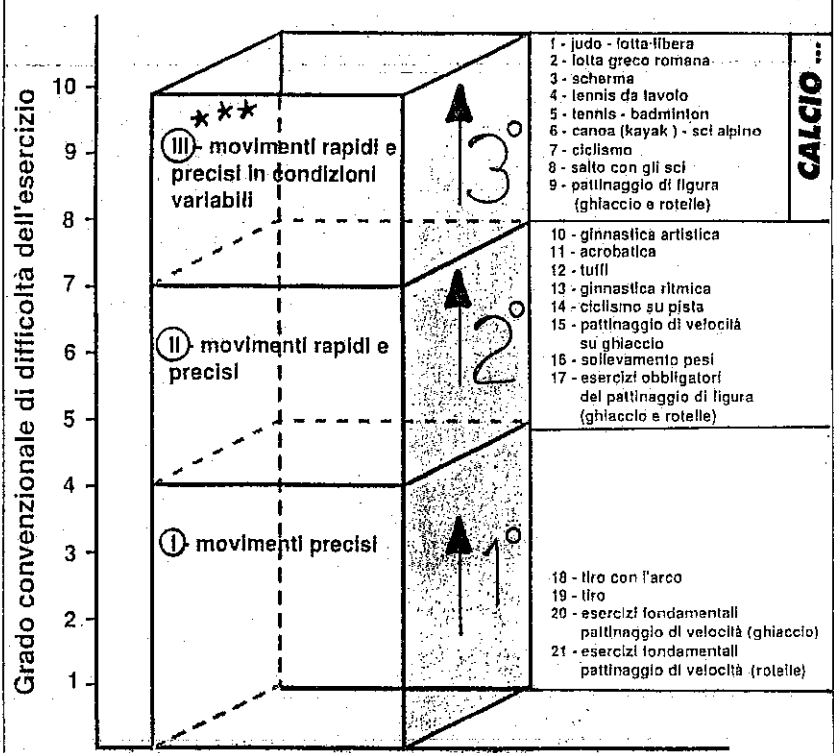
Schema delle capacità coordinative (da Blume 1982, modificato).

LE CAPACITA' COORDINATIVE ALLENATE CON I GESTI TECNICI DEGLI SPORTS.... FORMANO LE "ABILITA'!"

SI NOTI AL TERZO GRADO LE EVIDENTI CORRELAZIONI CON LE "CAPACITA' TECNICHE"



SPORT INDIVIDUALI DIFFICOLTA' COORDINATIVE



Proposta di classificazione di alcune discipline sportive secondo il loro grado di difficoltà coordinativa (da Starosta 1986)

LE CAPACITA' COORDINATIVE di ALTO LIVELLO

32 Jan 1974

LE SENSAZIONI CINESTETICHE POLISENSORIALI IN AIUTO DELLA TECNICA E DELLA TATTICA

Włodzimierz Starosta,
Dipartimento di cinesiologia,
Istituto dello sport, Varsavia

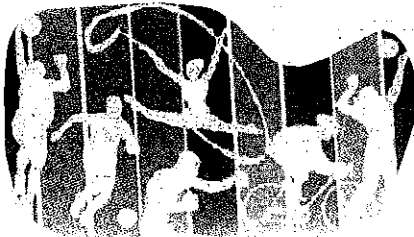
LA CAPACITA' DI DISCRIMINARE LE
SENSAZIONI CINESTETICHE,
COINCIDE PRATICAMENTE
CON IL LIVELLO "PIU' ALTO"
DELLA COORDINAZIONE MOTORIA

REAGIRE INSIEME "STIMOLI
PROPRIOCETTIVI" (FUSI NEURO-
MUSCOLARI, ORGANI
TENDINEI DI GOLGI ...),
E "INFORMAZIONI SENSORIALI"
ACUSTICO VERBALI, TATTILI
E VISIVE ECC...
QUINDI ANALIZZATORE MOTORIO
DEI CORPUSCOLI CELLULARI
INSIEME A VISTA, TATTO,
UDITO ECC.

LE SENSAZIONI CINESTETICHE SONO ASSOCIATE A MOVIMENTI CONCRETI,
E VENGONO COSTANTEMENTE "RINFRESCATE" NEL CORSO DI QUESTI ULTIMI
CHE ASSUMONO MAGGIOR VALENZA TRAMITE *ATTI INTENSIONALI E VOLONTARI*.

LE FASI INTENSIONALI E COSCIENTEMENTE ORGANIZZATE
(VOLONTARIETA' ... CAPACITA' DI CONTROLLO ... MEMORIA)
DI UNA AZIONE MOTORIA MIGLIORANO :

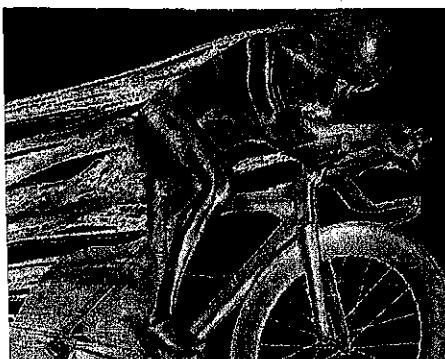
1.) LA TECNICA



IL CUI PERFEZIONAMENTO SI FONDA SULLA COSTANTE
VERIFICA DELLE SENSAZIONI CINESTETICHE, SENZA LE
QUALI, NON E' POSSIBILE RAGGIUNGERE "LA PRECISIONE
NEL MOVIMENTO" E NEPPURE "LA MAESTRIA SPORTIVA"
EVIDENZIABILE IN ELEVATI LIVELLI DI TECNICA DA
CUI CONSEGUONO I GRANDI RISULTATI.

2.) LA TATTICA

(VEDI LE FASI DELL'AZIONE TATTICA)



DOVE LE SENSAZIONI CINESTETICHE INFLUENZANO
I DATI DI "PERCEZIONE" NEL COHE, QUANDO, DOVE
AGIRE -

SONO INFLUENZATI I DATI DI "ANALISI CON LA MEMORIA"
CIOE' LA RICERCA DELLE MIGLIORI SOLUZIONI -

"LA SOLUZIONE MENTALE" DEL COMPITO TATTICO
OPERA LA SCELTA PIU' ADEGUATA TRAMITE LA MASSIMA
ATTIVAZIONE SENSORIALE PERCETTIVA -

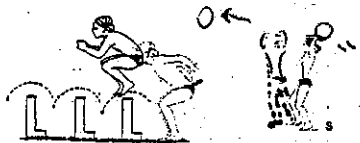
"L'AZIONE MOTORIA SCELTA IN SOLUZIONE" E' PRODOTTA
DA AUTOMATISMI SENSORIALI PIU' O MENO AFFERMATI -

LE CAPACITA' CONDIZIONALI (6-10) (11-14) ANNI

SONO QUELLA CLASSE DI CAPACITA' FISICHE DETERMINATE DA FATTORI ENERGETICI, CIOE' DALLA DISPONIBILITA' DI ENERGIA.

SI BASANO SULL'EFFICIENZA DEI PROCESSI METABOLICI CHE DETERMINANO LA CONTRAZIONE MUSCOLARE (PROCESSI ORGANICO-MUSCOLARI, CELLULA-ATP)

LE CAPACITA' CONDIZIONALI SONO: 1) LA FORZA 2) LA RESISTENZA 3) LA VELOCITA'



LA FORZA

E' LA CAPACITA' DI VINCERE UNA RESISTENZA PER MEZZO DI UNA CONTRAZIONE MUSCOLARE.

CAPACITA' DI PROCURRE TENSIONI ELEVATE. SULLUPPARE TENSIONI ELEVATE PER VINCERE RESIST. ESTERNE.

FATTORI
ETA' E SESSO
FORZA DELLE SINGOLE FIBRE
SEZIONE TRASVERSALE NEL MUSCOLO
NUMERO DI UNITA' MOTORIE CHE INTERVENGONO
COORDINAZIONE NEURO/MUSCOL (INTERAZIONE MUSCOLI)

TIPICI DI F.
F. VELOCE 9/12 e MOLTO 13/15 ANNI
F. RESISTENTE MAX INCREM. 13 ANNI
F. MASSIMA MAX INCREM. 13 ANNI M. 14 ANNI F.

METODI DI ALLENAMENTO
LAVORO STATICO O ISOMETRICO (NO) → F. RAPIDA 50/105% RIPETUTE FINO A CALO DI PRESTAZIONE
LAVORO DINAMICO → F. RESISTENTE 10/15% VINCERE RESISTENZE ADEGUATE A LUNGO
LAVORO PLOMETRICO (NO) → F. MAX. 85/100% 1-2 RIPETIZIONI



LA RESISTENZA

E' LA CAPACITA' DI RESISTERE ALL'AFFATICAMENTO E ALLA STANCHEZZA IN ESERCIZI FISICI DI VARIO TIPO DI MEDIA E LUNGA DURATA.

FAR FRONTE ALL'INSORGERE DELLA FATICA.

FATTORI
MECCANISMI ENERGETICI CHE INTERVENGONO (+ AEROBICI)
FUNZIONALITA' APPARATI RESPIRATORIO E CARDIACO CIRCOLATORIO (APPORTO DI O₂ - IMMAGAZINARE, USO GLUCOSIO E SUO TRASPORTO - ELIMINAZ. ACIDOLATTICO) MOTIVAZIONE E VOLONTA'.

TIPICI DI R.
GENERALE O ORGANICA (AEROBICA DI LUNGO PERIODO)
ANAEROBICA ALATTACIDA (DI BREVE PERIODO) 18"/35"
ANAEROBICA LATTACIDA (DI MEDIO PERIODO) 40"/3'

ALLENAMENTO IN FUNZIONE DELLA DURATA
UNIFORME TIPO CORSA CONTINUA
VARIATO - VARIAZIONI DI ANDATURA
FARTLEK - VARIANZ. ANDATURE AUTONOMA



LA VELOCITA'

E' LA CAPACITA' DI REALIZZARE MOVIMENTI RAPIDI/VELOCI NELLE DIVERSE FORME: 1) VELOCITA' DI REAZIONE 2) RAPIDITA' SINGOLI MOVIMENTI 3) VELOCITA' DI ACCELERAZIONE 4) MAX. FREQUENZA DI MOVIMENTI 5) RESISTENZA ALLA VELOCITA' ... CAPACITA' DI REALIZZARE AZIONI MOTORIE IN TEMPI MINIMI.

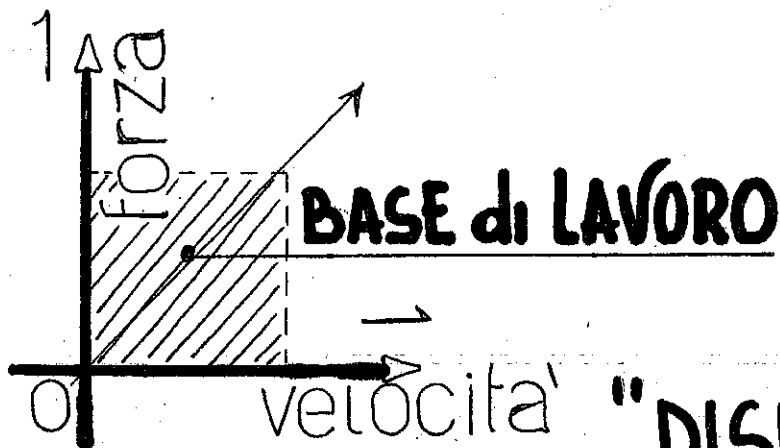
ELEMENTI CHE LA DETERMINANO
VELOCITA' DI REAZIONE NERVOSA (GENETICA)
COSTITUZIONE MUSCOLARE (2/60% FIBRE BIANCHE)
MAX. FREQUENZA MOVIMENTI (9/11 ANNI)
RAPIDITA' DI REAZIONE GLOBALE O SEGMENTARIA
FORZA - COORDINAZIONE (DOPO 14 ANNI)

FATTORI CHE LA CONDIZIONANO
MECCANISMI ENERGETICI (ATP x ANAER. ALATTAC.)
MECCANISMI DI CONTROLLO E REAZIONE NERVOSA COME GLI "AUTOMATISMI" (VIE PREFERENZIALI)
PERCENTUALE DI FIBRE BIANCHE

TIPICI DI VELOCITA'
DI REAZIONE = BOTE NATURALE DEI MOVIMENTI SINGOLI (5/14 ANNI)
DI ACCELERAZIONE → V. DI BASE → V. DI PUNTA
V. MASSIMA - RESISTENZA ALLA VELOCITA'
FORZA VELOCE (MAX. 13/15 ANNI)

METODI DI INCREMENTO ... POCO ALLENABILE
1) BREVE DISTANZA PERCORSA UNA SOLA VOLTA AL MAX. POSSIBILE 2) METODO A STAFFETTE
3) ESERCIZI DI REAZIONE CON SCATTO 4) METODO LUDICO 5) ESERCIZI ALTERN. RAPIDITA' E F. VELOCE

NEL CALCIO COME NELLA PUBBLICITA' ⁷⁴ PNEUMATICI PIRELLI: LA POTENZA... SENZA IL CONTROLLO E' INUTILE!



N.B. NEL MOMENTO DI FORZA MASSIMA, LA VELOCITA' E' UGUALE A "ZERO"... E VICEVERSA!

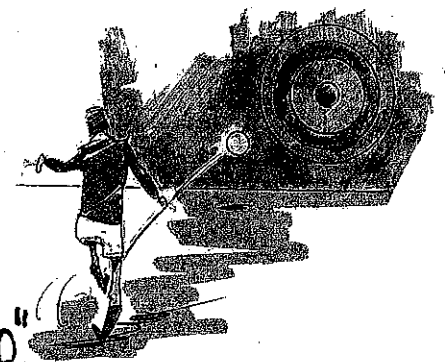
"DISPONIBILITA' VARIABILE, RAPIDITA', PRECISIONE, TEMPISMO, POTENZA... ecc. VANNO VERIFICATI NELLA CONDIZIONE DI "GARA"



UN CONTO E' QUANTO FACEVA D.A. MARADONA (EPICO IL SECONDO GOAL ALL'INGHILTERRA DOPO AVER REALIZZATO IL PRIMO... CON LA MANO DI "DIO", DISSE IL CAMPIONE!)

"CONTESTO SITUAZIONALE DIFFICILISSIMO,"

...ALTRA COSA E' FARE IL GIOCOLIERE AL CERCO!



PERCIO' L'ALLENAMENTO SIA RICCO DI PROGRESSIONI SITUAZIONALI ...

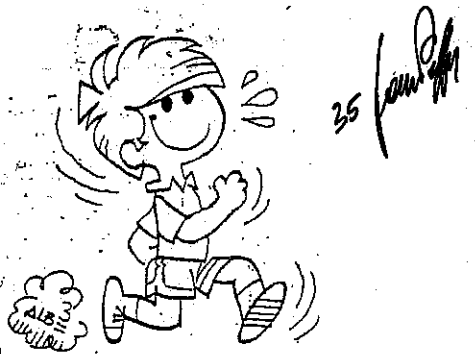
DAGLI ESERCIZI ELEMENTARI E TECNICI DI BASE, ALLE CONDIZIONI TATTICHE PIU' COMPLICATE ED INDIFFICOLTA' SITUAZIONALE

LE CAPACITA' CONDIZIONALI

FORZA - RESISTENZA - VELOCITA'

INTEGRAZIONI SPECIALISTICHE NELLA FORMAZIONE GIOVANILE

FILIN CONSIGLIA : 50% VELOCITA' 25% FORZA RAPIDA 25% RESISTENZA



LA FORZA

CLASSIFICAZIONE SECONDO
LE TENSIONI MUSCOLARI

STATICA - ISOMETRICA (SENZA MODIFICAZIONI)

ISOTONICA - SUPERANTE - CONCENTRICA (CON
RIDUZIONE DI LUNGHEZZA)

ECCENTRICA - PLIOMETRICA - CEDENTE (IN
ALLUNGAMENTO CONTRASTANTE)

CLONICA (TIRA E MOLLA - ECCENTRICA/CONCENTRICA)

LA FORZA RELATIVA E' IL RAPPORTO TRA LA
FORZA MAX DEI VARI SETTORI E IL PESO CORPOREO

LA FORZA MASSIMA HA INIZIO CON LA PRIMA FASE DELLA MATURAZIONE SESSUALE (F.10M - M.13/14)

OLTRE AD UNA MIGLIOR COORDINAZIONE INTER ED INTRA MUSCOLARE ED UN MAGGIOR RECILUTAMENTO DI
FIBRE CON LA PUBERTA' AUMENTA "L'IPERTROFIA MUSCOLARE" PER LA SECREZIONE DEGLI ORMONI
"SONATOTROPICO E DEL TESTOSTERONE" CHE FARAN' RADDOPPIARE LA FORZA NEI MASCHI!

METODI DI SVILUPPO SPECIALISTICI

PLIOMETRIA - SALTI IN BASSO CON RIMBALZO - RIFLESSO MIOTATICO
PERICOLI E DANNI ALLE STRUTTURE... ATENZIONE!!!

PIRAMIDALE/SPIRALE - SOVRACCARICHI IN AUMENTO DI PESO
O A SECONDA DELLE RIPETIZIONI

ELETTROSTIMOLAZIONE

LA RESISTENZA

CONTRARIAMENTE AL PASSATO OGGI SI RITIENE GIUSTO LAUDARE
SULLA RESISTENZA AEROBICA, COME BASE, NELLA SPINTA EVOLUTIVA
DELL'ETA' PUBEARE.

RISPETTO ALLO SVILUPPO, AD OGNI ETA', E' UNA CAPACITA' RELATIVAMENTE NEUTRA...

IN ETA' PUBEARE - INCREMENTO VOLUME CARDIACO E MAGGIOR CAPACITA' DI CONSUMO DI OSSIGENO

DETERMINANDO UN INCREMENTO DELLA CAPACITA' AEROBICA E QUINDI SI PUO' LAUDARE SULLA RESISTENZA.

IL DEBITO DI OSSIGENO E LA MAX. CAPACITA' ANAEROBICA CON PRODUZIONE DI ACIDO LATTICO SOLO DOPO 18 ANNI.

METODI DI SVILUPPO SPECIALISTICI

METODO DORATA - CONTINUO - FARTLEK - VARIAZIONI RITMO

METODO INTERVALLATO - LAVORO RECUPERO (ALTA INTENSITA' MA
RIPRISTINO COSTANTE CP E ATP)

METODO DI GARA E MISTO NB. INTERVALL TRAINING "INTENSO LAVORO CARDIACO"
INGROSSA IL MUSCOLO MA NON LE CAVITA'!!!

LA VELOCITA'

COME RISAPUTO GLI INCREMENTI MASSIMALI SONO DEL 18/20% FIN
E POSSIBILE INCREMENTO SOLO IN ETA' PRECOCE (6-12 ANNI)

ALLENARE LA VELOCITA' AD INIZIO ALLENAMENTO IN CONDIZIONI DI FRESCHEZZA PSICOFISICA.

PRIMA DI OPERARE SULLA VELOCITA' COSTRUIRE UNA BUONA BASE AEROBICA E POI DI FORZA RAPIDA E GENERICA.

* L'INTENSITA' DELLO STILO DEVE
ESSERE SEMPRE MASSIMALE *

E PERO' SONO NECESSARIE DUE CONDIZIONI
PER NON CREARE "LE BARRIERE ALLA VELOCITA'!"

1) CHE ESISTA GIA' PADRONANZA DEL GESTO TECNICO

2) CHE SI DISPONGA DI UNA VASTA GAMMA DI ABILITA'
E MAPPE NOTORIE PER NON FISSARE ERRORI O

PRECLUDERE ULTERIORI POTENZIALI MIGLIORAMENTI!

METODI DI SVILUPPO SPECIALISTICI

SPRINT DI VARIO TIPO E AD HANDICAP (SKIP ECC.)

SPRINT CON TRAINO E SPRINT IN SALITA (SOVRACCARICO)

SPRINT TRAINATI E SPRINT IN DISCESA (DIETRO MOTO)



CAPACITA' CONDIZIONALI FORZA RAPIDA

Esercizi semplici ripetibili 1 anno

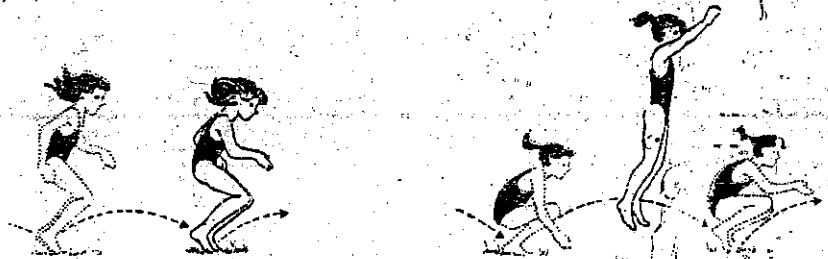


SALTI E BALZI I°

36 *John Piffers*



**NB.
E' LA CAPACITA'
PRIORITARIA A
QUESTA ETA' !!!**

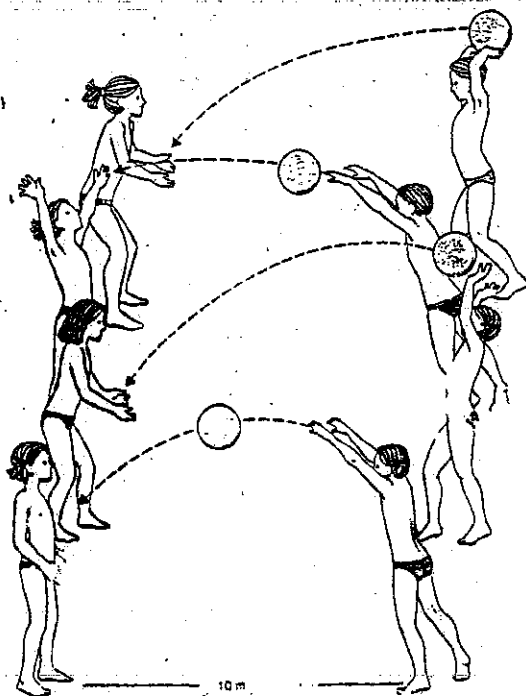


SEMPRE IN STRETTA CORRELAZIONE ALLA RAPIDITA', ALLA COORDINAZIONE AUREA NELL'ETA'



LAVORI II°

Esercizi semplici ripetibili 1 anno



Le minori difficoltà per lo sviluppo della forza rapida sono dovute al fatto che:

- le si adattano tutte le discipline sportive scolastiche;
- corrisponde a movimenti tipici dello sviluppo;
- è sostenuta da un'elevata spinta motivazionale;
- si esercita contemporaneamente alla rapidità.



CAPACITA' CONDIZIONALI 6/11 ANNI

37 *famiglia*

VELOCITA' - RAPIDITA'

E' LA CAPACITA' DI COMPIERE RAPIDI MOVIMENTI ... E SI ESPRIME IN VARIE FORME (COMPIERE MOVIMENTI NEL PIU' BREVE TEMPO POSSIBILE ECC...)



Tabella 7 - Caratteristiche della rapidità nell'età da 8 a 15 anni (secondo Vlassov ed altri 1971, da Grösser ed altri 1981, pag. 88).

	8 - 11 anni	12 - 15 anni
Crescita dovuta all'età di:	Frequenza dei movimenti Rapidità di reazione	Forza
Crescita della velocità di corsa, indipendente dall'allenamento, dovuta allo sviluppo	+ 1.16 m/sec.	+ 0.51 m/sec.
Conseguenze per l'allenamento:	Esercizi che aiutano la possibilità crescente di aumento della frequenza dei movimenti: <u>allenamento coordinativo</u>	Oltre all'allenamento coordinativo acquista importanza di <u>un allenamento di forza adeguato rispetto all'età</u>

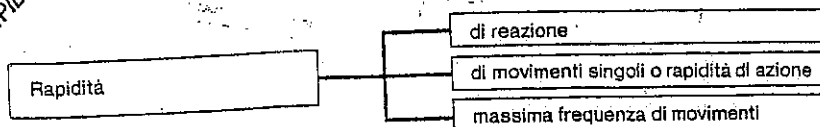
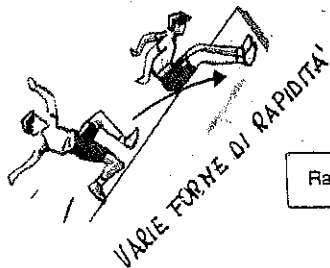
MAX FREQUENZA PASSO

NEGATIVE INFLUENZE DALLA FORZA

I bambini piccoli si muovono ancora abbastanza lentamente, la rapidità generale migliora solo all'inizio del periodo scolastico, per raggiungere un primo vertice (cfr, tabella 7) con il decimo anno d'età. Dopo questo momento aumenta notevolmente soprattutto la rapidità di reazione.

Da 7 a 9 anni d'età si vede anche un chiaro miglioramento della rapidità d'azione (Köhler 1977). I movimenti aciclici degli anni precedenti vengono trasformati, fino a diventare forme più differenziate di movimento, migliora notevolmente la frequenza dei movimenti. Solo verso il termine della fanciullezza, tra gli 11 ed i 12 anni d'età, si ha, di nuovo, un miglioramento notevole delle capacità di rapidità ed una integrazione tra di loro di tutti i fattori.

Nell'età scolare può essere adoperato ogni tipo di esercizi di rapidità. Tassi elevati di incremento si registrano soprattutto nei settori dell'elevazione e delle capacità di scatto. Però vanno preferite ancora distanze brevi. Nell'educazione motoria di base possono essere inseriti in molti modi e provati in numerose forme di gioco gli esercizi per la rapidità di reazione. Invece è ancora sconsigliabile l'allenamento della resistenza alla rapidità, soprattutto nei soggetti non allenati, perché non ci sono ancora possibilità ottimali di recupero.



DOPO 60 METRI LA FREQUENZA CARDIACA E' UGUALE TRA MASCHI E FEMMINE (220 - ETÀ' e/a)
MA LE RAGAZZE RECUPERANO DOPO ... PIU' TEMPO PER TORNUARE A 110 BATTITI!

CAPACITA' CONDIZIONALI 6/11 ANNI

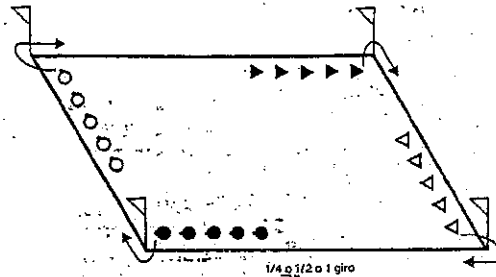
VELOCITA' RAPIDITA'

38 formidola

I metodi per la formazione della rapidità sono:

- (1) metodo per cui una breve distanza è percorsa una sola volta o ripetuta (con partenza da fermo);
- (2) metodo a staffetta;
- (3) esercizi di reazione con scatto;
- (4) metodo ludico (piccoli giochi);
- (5) metodo dell'esecuzione ripetuta in serie di esercizi alternati di rapidità e di forza rapida.

Staffette sul quadrato



La staffetta come punto di domanda

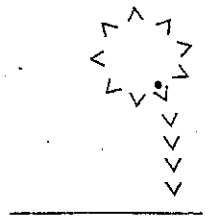
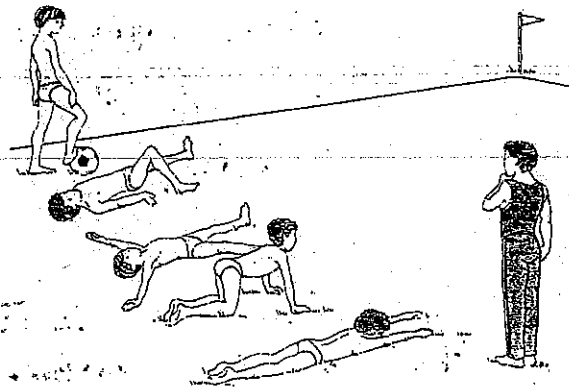


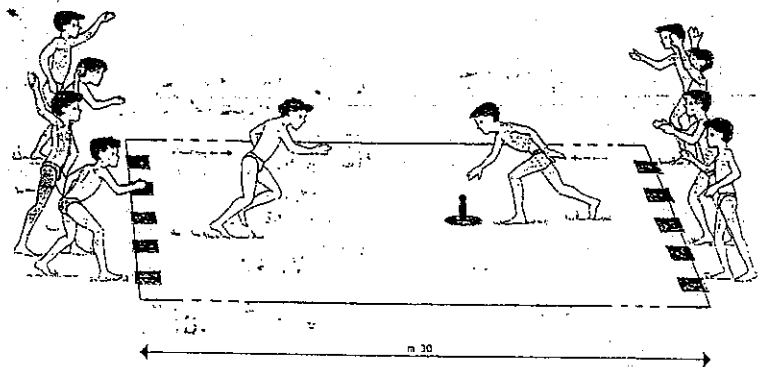
FIG. PAG. 171-172

N.B. I METODI SONO SIMILI A QUELLI PER LA FORMAZIONE DELLA FORZA RAPIDA !!!



UN OTTIMO ESERCIZIO DI UN TEMPO ERA IL GIOCO DELLA "CAMPANA" CHE POTENZIAVA PIU' CAPACITA'

L'ISTRUTTORE DEVE SOLLECITARE AL MEGLIO LE REAZIONI NERVOSE. L'ATTENZIONE A STIMOLI SENSORIALI DI "VIA" DERIVANTI DALLA VISTA, UDITO, TATTO ECC. ECC.



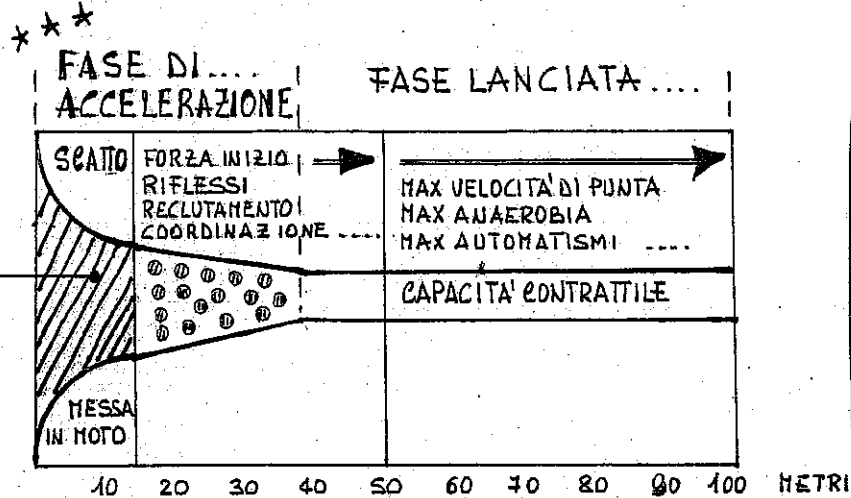
*** ALLENARE LA VELOCITA' RAPIDITA' PER PRIMO QUANDO C'E' FRESCHEZZA NEURO MUSCOLARE ... E DARE RECUPERI COMPLETI! (DISTANZE TRA 20/30 METRI)**

LA VELOCITA' NEI GIOCHI DI SQUADRA

SECONDO CARLO VITTORI - ISEF - FIGC - MENNEA ----
FIRENZE CORSO A.I.P.A.C. '93



FASE ESPLOGIVA



NELLA VELOCITA' SI POSSONO DISTINGUERE DUE PARTICOLARI CHE SI DIFFERENZIANO PER LA COMPONENTE BIOMECCANICA E RITMICA

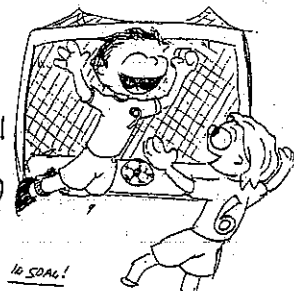
1) FASE di ACCELERAZIONE LA PIU' IMPORTANTE NEI GIOCHI DI SQUADRA ...

2) FASE LANCIATA P.TE ELEVATISSIME VELOCITA', DI POCA IMPORTANZA NEI GIOCHI DI SQUADRA ... INTERESSATI A SPRINT SU BREVI DISTANZE

METODI E MEZZI DI ALLENAMENTO



- A) SQUAT E 1/2 SQUAT SIMULTANEO CON BALZO VERTICALE
- B) MULTIBALZI ORIZZONTALI ALTERNATI CON O SENZA ZAVORRE - SKIP
- C) SPRINT CONTRAINO A RIMORCHIO
- D) SPRINT IN DISCESA ma SOPRATTUTTO IN SALITA
- E) SPRINT CON CINTE ZAVORRATE
- F) SPRINT TRAINATI CON ELASTICO...
- G) PARTENZE A VARI STIMOLI ...VISIVI,TATILI
- H) *SPRINT (NEL CALLEIO) SINCRONIZZATI DI REPARTO

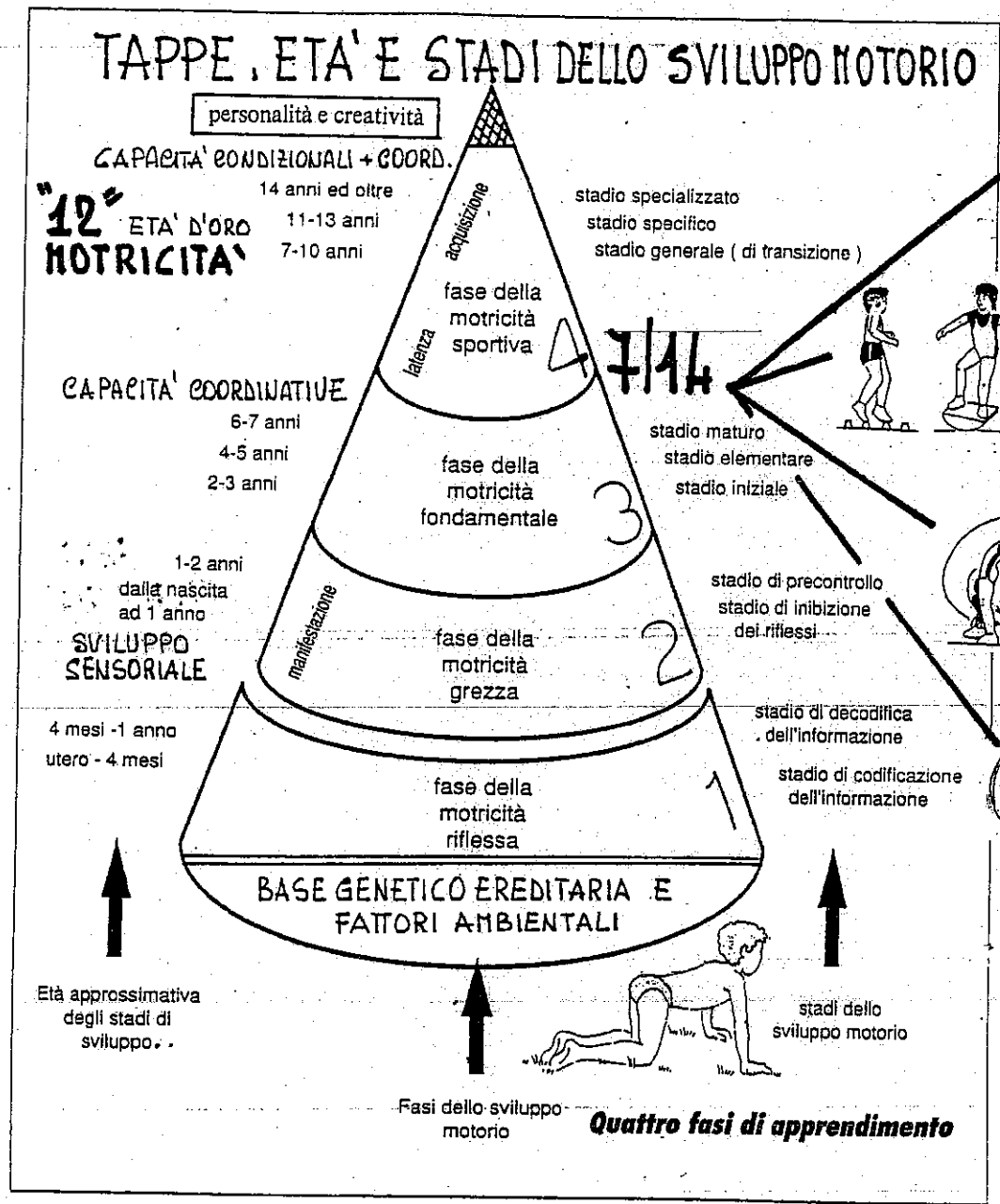
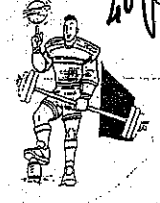


PINCHI

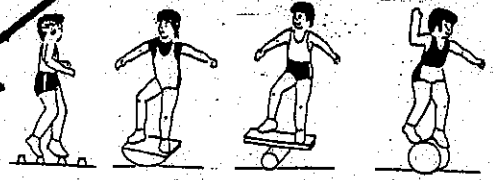
10 SDA!

TECNICA E TATTICA IN...CANTIERE!

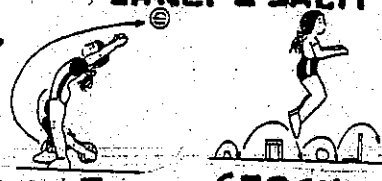
40 (punti)



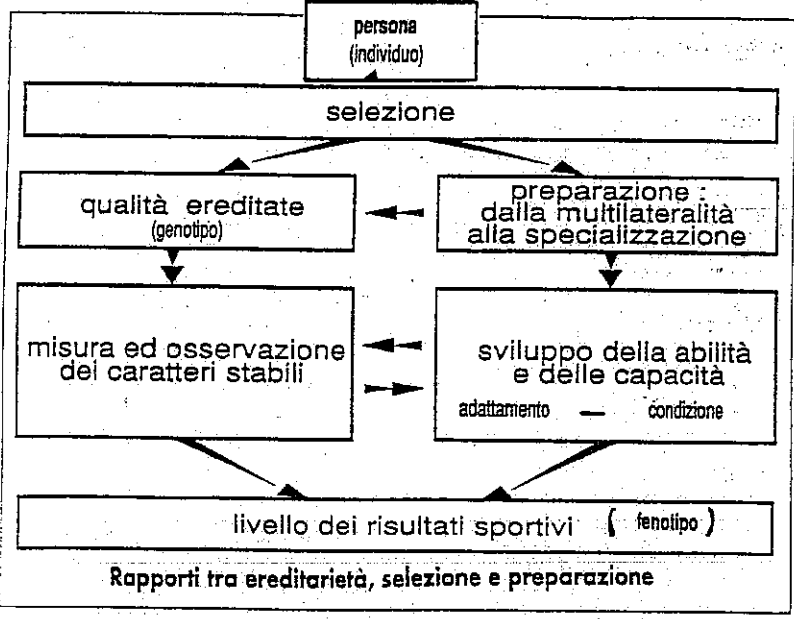
ALLENAMENTO PROPRIOCETTIVO



LANCI E SALTI



FUNI E CERCHI



EREDITARIETA' E GIUSTA PREPARAZIONE ALLA BASE DEL CAMPIONE!

OCCORRONO:

A) FATTORI EREDITARI + B) FATTORI AMBIENTALI

- STRUTTURA FISICA/ANATOMICA
- APPARATI RESPIRATORI E CIRCULATORI INTEGRATI (LA VELOCITA' DIPENDE DA QUESTI)
- CAPACITA' E MOTIVAZIONE AD APPRENDERE
- STABILITA' EMOTIVAZIONE (MOLTO ESIGENTE DA EDUTTORE A RISPETTO PRECORSORI!! PER PARAGONARE INFERIORI GATIFICI CHE NEUTRALI)
- LA FAMIGLIA RELAZIONE CON I FIGLI SPORTIVI
- AMBIENTI SOCIO-EDUCATIVI QUALI AMBIENTI DEI SPORI SPORTIVI... LA FAMIGLIA ECC.
- IL LUOGO DI RESIDENZA ECC. ECC.
- LA VALUTAZIONE DEL "GRUPPO" ALIMENTAZIONE E DI APPARTENENZA... COMPLENDERE I VARI LINGUAGGI E POSSEDERE A LIVELLO ESPRESSIVO, ORALE, ICONICO ECC...

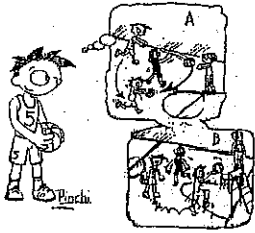
"OCORRE INOLTRE LA FORTUNA DI AVERE GUIDE APPROPRIATE NEI PRIMI ANNI DI VITA"
E NUTRIZIONE, AMBIENTE, FATTORI E AMBIENTE UO O SCELGONO I BAMBINI...

LA FALCATA

FORMAZIONE TECNICA E TATTICA (METODOLOGIA DI UNA PAZIENTE COSTRUZIONE)

PENSARE E... FARE

LA BASE
TECNICA
DI UNO SPORT



IDEOMOTRICITA'
FASE SENSO-MOTORIA
E PERCETTIVA

"VEDERE L'AZIONE"

Elaborazione degli elementi tecnici

Creazione di una rappresentazione
del movimento

FASI E TAPPE
DELLO SVILUPPO
MOTORIO E
TECNICO!



ESERCIZI
DAL FACILE
AL COMPLESSO

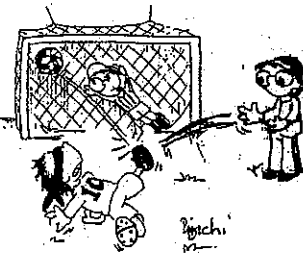
Esercizi preliminari

Condizioni facilitate

Forma standard

FINO A LIVELLI MOTORI,
TECNICI E TATTICI
CONSAPEVOLIZZATI

RAGAZZI/E
FINO ALLA FASE
IDEOMOTORIA...
SOLO TECNICA
E GIOCHI!



IN AUMENTO
GRADUALE
DI DIFFICOLTA'
(IL CALCIO...
CON LE MANI)

Da fermo

In movimento
correndo/saltando

LA TATTICA
GRADUALMENTE
IN SEGUITO!

SENZA E CON
AVVERSAIO
(DALLE PARTITE
ONBRA...
ALLA GARA
COMPLICATA)

Consolidamento degli elementi tecnici
senza l'opposizione attiva dell'avversario



Variazioni della forma standard:

- Velocità del movimento
- Distanza
- Direzione del movimento
- Bilateralità

COMPLICANZA - VARIABILITÀ

Collegamento della forma standard con altri elementi
(esercizi complessi)

- elementi di collegamento prima della forma standard
- elementi di collegamento dopo la forma standard

ATLETA
EVOLUTO...
POTENZIALE
CAMPIONE!

GRANDI
ABILITA'!

TRASFERI
BILITA'!

Consolidamento della forma standard in condizioni

- più difficili dopo o con carico fisico
- con elevate richieste coordinative
- con carico psichico
- ponendo richieste che vanno oltre quanto viene richiesto dalla partita



LA TECNICA PASSA ANCHE ATTRAVERSO L'ALLENAMENTO DELLE CAPACITÀ SENSO-PERCETTIVE

Di Fabrizio Paffarini

12/1/1984

Solo con un addestramento accurato, attraente, ricco di alternative, molteplice e versatile, tutti possono migliorare le proprie abilità. Occorre però che si lavori in maniera costante, progressiva nel tempo e in aumento graduale di difficoltà. Funamboli ed estrosi si nasce, ma tecnici si diventa e solo la destrezza risolve compiti complessi in modo più o meno semplice rispetto alle mutevoli condizioni delle gare sportive. Senso tattico e forte personalità fisica, atletica e psicologica senza che l'atleta non sia dotato di grandi qualità tecniche, da soli, non determineranno mai un campione. È chiarito ormai che l'uomo è un soggetto interfunzionale di tutto ciò che vada a realizzare una personalità composta dalla complessità dell'insieme in-scindibile di diverse sfere e che possiamo individuarne la reciprocità di influenza che legano ciascuna a ciascuna'altra secondo un modello interattivo. Ciononostante, nello sport, assistiamo ad una ottima ricerca sulla periodizzazione dell'allenamento atletico, a studi farmaco-biologici al limite del lecito, alla variegata elaborazione di moduli, schemi ed alchimie tattiche, ma pochi sono i tentativi di ipotesi ed i progetti per una più sicura teoria scientifica valida per lo sviluppo e il perfezionamento delle capacità tecniche.

IL METODO DELLE RIPETIZIONI da svolgersi sul tappeto acquisito delle "abilità motorie di base" per puntare poi alla formazione degli automatismi, ossia quelle "corsie preferenziali" lungo le quali corrono gli impulsi nervosi senza il controllo della volontà, unitamente ad un certo empirismo personale, credo, è ancora oggi, da sempre, il sistema di addestramento tecnico più usato da allenatori, istruttori ed insegnanti. Ma ogni profano sa che è fondamentale, specie con i più piccoli, "non fissare gli errori" nel bagaglio motorio dell'atleta e, particolarmente deve essere rispettata la necessaria "potenziale variabilità" perché non si pongano ostacoli alle possibilità di perfezionamento successivo delle prestazioni. Forse per questo vi

è la tendenza a semplificazioni eccessive al limite di non programmare un vero allenamento della tecnica, lasciandone lo sviluppo alla casualità dei metodi di gioco o di gara che hanno sì una eccellente validità pedagogica.

ma a condizione che non vengano fraintesi con l'assoluta mancanza del minimo studio per offrire autentiche opportunità di crescita. Un modello operativo, che indubbiamente possiamo sostenere per favorire l'apprendimento tecnico e motorio-coordinativo, è quello secondo le classificazioni per certi versi simili degli studiosi BLUME, STAROSTA e SCHUBERT riguardante uno schema esemplificativo da sviluppare in tre successive tappe cronologiche.

1° STADIO: alfabetizzazione motoria - lavoro sulle capacità di direzione, controllo e precisione dei movimenti.

2° STADIO: perfezionamento e sviluppo - lavoro sulle capacità di adattamento e trasformazione dei gesti con ricerca di rapidità e formazione di automatismi.

3° STADIO: maestria sportiva - capacità di discriminazione senso-percettiva, padronanza di azione e reazione anche in forma istintuale, con movimenti rapidi, precisi e nella variabilità delle condizioni. Da notare che SCHUBERT propone solo esercitazioni globali e libere, avversa nei più piccoli il tecnicismo prescrittivo e l'obbligatorietà delle presunte giuste esecuzioni. Invita a far lavorare attraverso prove ad almeno "due scelte", mai quindi a risposta rigida o bloccata, magari secondo il volere e il modello dell'istruttore del momento. Purtroppo non esistono scorciatoie ed insisto nel ricordare a genitori e dirigenti di società, che per la crescita di un atleta serve pazienza e lentezza pedagogica, rispetto degli stadi di maturazione nervosa, biologica e motivazionale di ragazzi e ragazze.

In un giovane atleta, nemmeno i test motori realizzati ad inizio stagione, *in itinere* e finali, sono un perfetto strumento di verifica dei



Fabrizio Paffarini
Docente reg.le C.O.N.I. e
del Liceo Scientifico
di Assisi

progressi tecnici avvenuti. Risulta indispensabile il controllo nelle gare ufficiali, con tutto il carico di ansia da prestazione che esse determinano e che possono inficiare le capacità tecniche più brillanti e imbricare i progressi dei meno dotati. Per questo, prima dei dieci anni, sono personalmente contrario all'agonismo scimmiettato dagli adulti, con tanto di pretesa di "arbitro ufficiale" dove la motivazione primaria diventa il risultato e non la maturazione dei giovanissimi atleti. Tornando alle questioni pratiche, con i più piccoli è bene non fare calderoni ma allenare uno o due fondamentali tecnici per volta. Non fare file o ammassate di bambini a discapito della pratica e del gioco. Le nuove esercitazioni hanno bisogno inizialmente della massima disponibilità e, pertanto, vanno somministrate solo quando i ragazzi sono freschi e riposati, meglio ad inizio seduta di allenamento. Il contesto deve essere motivato, capito ed attivato. L'atleta deve essere messo in grado di "focalizzare" l'attenzione solo sulle percezioni del lavoro che si sta svolgendo con serietà ed impegno. In generale, verso gli otto anni, è bene lavorare con insistenza sulla lateralità e sulle simmetrie dx-sx degli arti, mentre tra i dieci e i dodici anni, nel "periodo d'oro della motricità", dove i bambini/e sono forti e coordinati a sufficienza, si possono proporre anche gli esercizi più rischiosi ed acrobatici, facendo leva anche su un buon grado di sviluppo psichico e su una certa dose di spregiudicatezza che i piccoli atleti dimostrano. Propongo inoltre di avvalersi, specie in queste età, della ginnastica propri-

ocettiva, come strumento valido e propedeutico allo sviluppo tecnico per le abilità trasferibili in qualsiasi sport.

Sono certo che questo lavoro, per sperimentazione personale, possa costituire una ottima base motoria per il susseguente sviluppo di abilità tecniche. Studiato per prevenire e recuperare infortuni, dal momento che aiuta a migliorare la sensibilità corporea e che coinvolge tendini, muscoli e sistema nervoso in una armonica musicalità di tutto l'organismo, permette al corpo di mantenere equilibrio, stabilità ed orientamento nei lavori sia statici che dinamici, cioè tutto quanto è necessario per il miglioramento delle abilità, destrezze e capacità coordinative.

Abituare un atleta ad allenarsi, seppure per brevi momenti, in difficoltà sensoriale, come ad esempio visiva con gli occhi bendati, o acustica con le orecchie otturate, provoca una maggiore attivazione degli altri sensi, che cercheranno di compensare questa deficienza con un immediato incremento di sensibilità e di discriminazione proprio-cettiva in generale, e con positivi effetti anche sulla memorizzazione e l'interiorizzazione del gesto.



L'insorgere di favorevoli automatismi di riflesso dalle condizioni di menomazione sensoriale, deriva dalla necessità di vivere esperienze più attente di controllo, di immagini mentali e vissuto corporeo dell'azione. Tutto ciò permette al S.N.C. di aggiustare e regolare positivamente il comportamento motorio successivo.





H3 Palandrini

OGGI LE TECNOLOGIE ... AL SERVIZIO della PRESTAZIONE

SISTEMI VIDEO E INFORMATICI VARI
SONO UN VALIDO AUSILIO NELLO SPORT



MONITORAGGIO
VISIVO E SUPPORTO
DI IMMAGINI.
DATI FISICI E CHIMICI.
RILEVAMENTI E TEST
BIO. MEDICO. ENERGETICI.

SUSSIDIO TECNICO
E TATICO.
DIDATTICA E
RINFORZO
PROPRIOCETTIVO

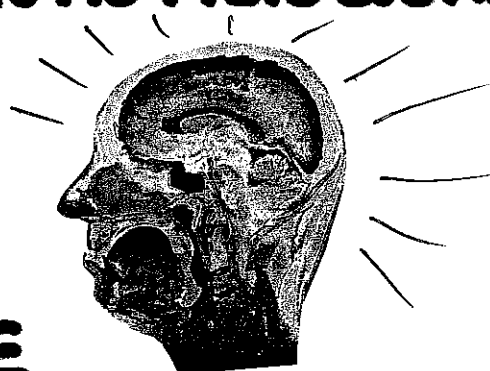
TIPOLOGIA
QUANTITA' ...
QUALITA' ...
DELLE ESERCITAZIONI

MA... GUAI DISCONOSCERE LE COMPETENZE di NEUROFISIOLOGIA

* IL CERVELLO *

(E... IL MIDOLLO SPINALE!)

E' IL PILOTA E ARTEFICE
DELLA PRESTAZIONE



COSTRUIRE MUSCOLI
O PATTERN FISSI
E' RELATIVAMENTE
FACILE

PER COSTRUIRE
"UN CAMPIONE."
SERVE PERO'
UTILIZZARE BEHE
TALI MUSCOLI...



COPPACAMPIONI FEYENOORD '70 - AMBURGO '83
SCUDETTI CON BRUGES E TIROL
VICE CAMP. MONDIALI OLANDA '78

DIEGO COSTA DA "LA NAZIONE" 31/11/88

... QUANDO SENTO PARLARE DEL CALCIO DEL DUEMILA MI SCAPPA DA RIDERE - VENT'ANNI FA LA MIA "OLANDA" GIOCAVA COME LE SQUADRE DEI "PROFETI" DI OGGI - IO C'ERO, POSSO DIRLO. LA VERITA' E' CHE I GRANDI GIOCATORI DIVENTANO SEMPRE PIU' RARI: FANTASIA, CREATIVITA', LA CAPACITA' DI IMPROVVISARE E DI ANTICIPARE SONO QUALITA' CHE STANNO SPARENDO.

**NEL CALCIO
ATTUALE DEI
GRANDI VA BENE
RICERCARE**



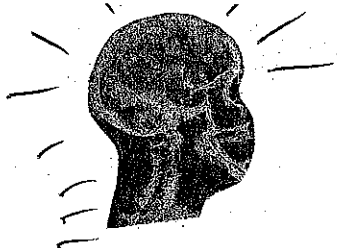
- CAPACITA' TECNICO-TATTICHE ELEVATE
- GRANDE CONDIZIONE PSICOFISICA
- GIOCAVE ... AUTOMATIZZATE E PRECISE
- RAPIDITA' DI TRASFERIMENTO DELLA PALLA
- GRANDE CAPACITA' DI REAZIONE/ANTICIP.
- GENEROSITA', CORAGGIO, INTRAPRENDENZA
- MINIMO MARGINE DI ERRORE ECC. ECC.

**MA PER LA CREATIVITA', LA FANTASIA...
I GIOVANI LASCIAMO CHE:**

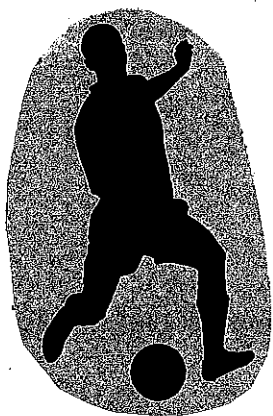
← "GIOCHINO E GIOCHINO MOLTO" E ... SI DIVERTANO (COME UN TEMPO IN PIAZZETTA).
L'ALLENATORE GUIDI E ASCOLTI PIU' DI INTERVENIRE A SPROPOSITO.

↓ "UTILIZZIAMO LE FORMULE PIU' DI SPARATE: 5x5 MA ANCHE ... ES. 5x8, GLI ATTREZZI PIU' VARI... (LA BAGNAROLA DI MASSINI) GLI SPAZI DI TUTTI I TIPI RIDOTTI E ... A TUTTO CAMPO (CHI NON VI HA GIOCATO 2x2 ??)

→ "USINO IL DRIBLING" OGGI CHI DRIBBLA ANCHE FRA I RAGAZZI, SEMBRA UN PECCATO. RE ... NON E' VERO: A 20 ANNI SONO TUTTI UGUALI ... FATTI CON LO STAMPO!



45 [signature]



**E' IL TIPO DI COMANDO
"NERVOSO.."**

(QUANTITA' E QUALITA'...)



CHE DETERMINA

**LE CARATTERISTICHE DELLA QUALITA'
DELLA *CONTRAZIONE MUSCOLARE***

I MUSCOLI BENE ALLENATI
MIGLIORANO NELLE FIBRE
IL CORREDO ENZIMATICO...
(PIU' RESISTENZA, FORZA e VELOCITA')

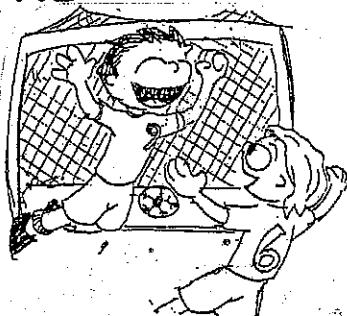
CON FANTASIA E CREATIVITA'
DISPONIBILITA' VARIABILE
E TECNOLOGIE...
PIU' STIMOLI CONTEMPORANEI
(PIU' PATTERN COORDINATIVI)

**IL MUSCOLO E' SOLO AZIONE,
IL MOTORE E IL PILOTA... E' IL *CERVELLO***



GRANDI MASSE
MUSCOLARI,
NON SEMPRE,
SONO SINONIMO
DI RISULTATI

E' DECISIVA
FARE LA COSA GIUSTA
AL MOMENTO GIUSTO



PINCHI

PORTROPPO IL ...
"DOPING",
A PARITA' DI MASSE
AUMENTA LE
PRESTAZIONI
(DISTRUGGE LA
SALUTE MA IL
SUCCESSO RIMANE
ATTRATTIVO)

TEMPI NUOVI VECCHIE VIRTU'

RELAZIONI GENITORI

COME' E' ANDATA? BEVE!

COSA HAI FATTO? NIENTE!

... ECCO I SOLDI. STUDIA, SII BRAVO E... FELICE

15/1/2011

CON MAESTRA E TECNICI

MAESTRA MI DEVI... (TU)

MISTER MI PORTI, MI DAI... (TU)

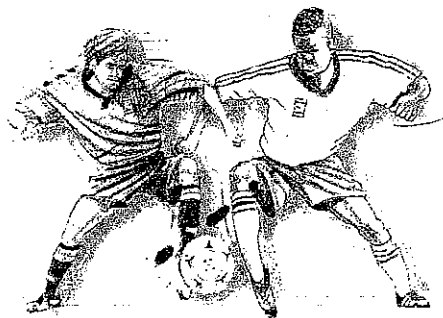
RAGAZZI/E BRAVISSIMI CON CELLULARE (SMS) E INTERNET
MA CAPACITA' PRESTAZIONALI ORMAI DA SEDENTARI

UNO CONTRO UNO

* ESSENZA DEL CALCIO *

AZIONE DIDATTICA, EDUCATIVA E FORMATIVA

DEL CARATTERE E DELLA TECNICA INDIVIDUALE



Finchi

I BRAVI, OGGI SONO TALENTI!

INFORMATI E INFORMATIZZATI - PARLANO LE LINGUE

SONO PASSATI DAL CORSO DI NUOTO ALLA PALESTRA

STUDIANO E PROFONDO PASSIONE E IMPEGNO SPORTIVO

OSSERVARE E DECIDERE



CONPORTA
COLTIVARE, INCREMENTARE, ...
LE PROPRIE COMPETENZE

IN ORDINE
ALL'ETA'
DEI RAGAZZI

✓

ALLO SVILUPPO
PSICOLOGICO,
TECNICO E
ALLA CAPACITA'
DI APPRENDERE

✓

DEI LIVELLI
COORDINATIVI
E CONDIZIONALI

ALLENAMENTI PERSONALIZZATI !!!

ATTENZIONE!



CIO' CHE SPESSO PER L'ADULTO
E' BANALE ...

TALVOLTA E' DI PRIMARIA, FOCALE
IMPORTANZA, PER IL BAMBINO
E L'ADOLESCENTE!

Es. ✓ RIPETERE IL SEMPLICE
✓ RACCONTARE GLI ESERCIZI
✓ ESERCITARSI DA SOLO
✓ SPOGLIARSI IN PUBBLICO

MIGLIORINO
LE QUALITA'
COGNITIVE E LE
PERCEZIONI

IMPLICHIAMO
"ATTIVAZIONE"
E "FOCALIZZAZIONE"
PSICHICA

FAVORISCAANO
ADATTAMENTI E
PERFEZIONAMENTI
COORDINATIVI
SPAZIO-TEMPORALE

PERMETTANO
ORIGINALITA',
VARIABILITA'
E DIVERTIMENTO

TUTTI GLI ESERCIZI

SIANO ASSERTIVI E SINCRATICI

DIRE MOLTO CON POCO ...

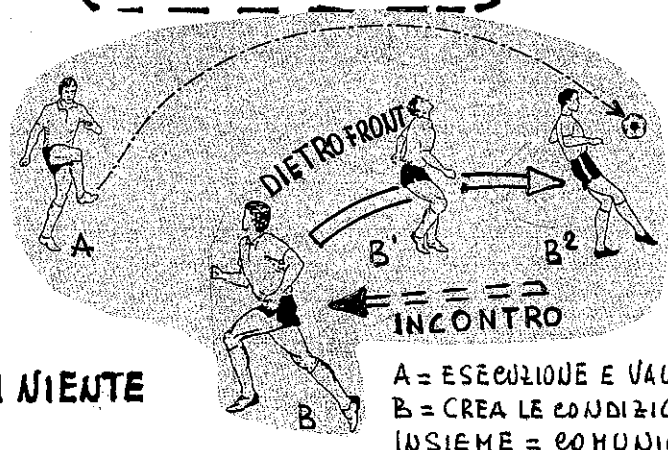
MIRATI A PIU' COSE INSIEME

A VALENZA
SIA TECNICA
CHE TATTICA
(COME, DOVE, QUANDO...)

N.B.
VERI
ALLENAMENTI
A IMPARARE
A DECIDERE
... COSA? ORA, SUBITO!

IDONEITA' ALLENANTI
ATLETICAMENTE
IN PARTICOLARE LE RISPOSTE
"RAPIDE E VELOCIZZATE"

PASSAGGI SCONTATI,
MANCANZA DI
STIMOLI,
SITUAZIONI
ELEMENTARI ...
NON MIGLIORANO
NIENTE O POCO PIU' DI NIENTE



N.B. MOBILITA' E
CORSE IN
CONTRATEMPO
DI UNO E ...
MEGLIO DI TUTTI
I GIOCATORI
DETERMINANO
MAGGIORE VELOCITA'

ES. IL PASSAGGIO ... CODICE DI COMUNICAZIONE TRA ATLETI

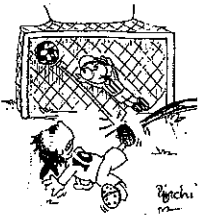
SOLO A CONDIZIONE CHE I DUE ATLETI INTERESSATI
PERCEPISCAANO LA COORDINAZIONE STRATEGICA, CON "TEMPISMO",
DIVENTA MOTIVO DI SORPRESA E RAPIDITA' DI AZIONE ...

PER UN ATLETA ED UNA SQUADRA ABILI E VELOCI... "NON FOSSILIZZARSI SUI MODELLI"

Lo Janniotti

ESEMPIO: CHI PALCIA MEGLIO LA PALLA TRA PELE' E ZICO, ANTOGNONI E MARADONA, RIVERA E GIGI RIVA? CHI E' PIU' RAPIDO AL FINE DELL'AZIONE DI SQUADRA E DEL GOAL?

NEL CALCIO, MA IN TUTTI GLI SPORT... PIU' CHE PONTA "NON E' IL MODELLO O LO STILE" MA IL RISULTATO DEL GESTO

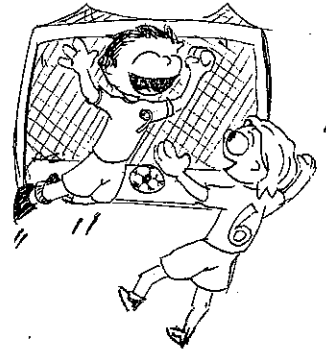


STABILITE LE BASI ESSENZIALI
DI PIEDE D'APPOGGIO VICINO ALLA PALLA
LA PUNTA DEL PIEDE CHE PALCIA...DISTESA
E LA CAVIGLIA RIGIDA
IL CORPO SOPRA LA PALLA E IL NELLO
SULLO STERNO (TESTA ERETTA...)



IL RAGAZZO DEVE ESSERE LIBERO
DI SPERIMENTARE, AUTOVALUTARSI,
CORREGGERE GLI ERRORI....
RIPROVARE (VISSUTO - RETROAZIONE - RINFORZO)

LA "MAESTRIA SPORTIVA"
NON SI BASA SULLO STILE
E SULL'ESTETICA QUANTO
SULL'EFFICACIA DEI
GESTI TECNICI !!



N.B. • IN CAMPO POCHE PAROLE...TANTI ESERCIZI

• NON FARE FILE...UTILIZZARE PIU' PORTINE ECC.

• LA TECNICA ANCHE CON I GIOCHI

PERCHE' I RAGAZZI SI DIVERTANO E SI STANCHINO

* (...E' FINITO MISTER L'ALLENAMENTO... BENE!! FORZA CHE ADESSO GIOCHIANO)

PER MIGLIORARE LA TECNICA



- METODO RIPETIZIONI A RISPOSTE APERTE ...
- MACROCICLAZIONE ERRORI
- POTENZIAMENTO PERCETTIVITA' SENSORIALE

LA TECNICA FA LA TATTICA MAI VICEVERSA!



E pensare che le pregevoli sensazioni cinestetiche, gli automatismi sensoriali più o meno affermati di cui la tecnica ha bisogno, accrescono "le capacità tattiche" del singolo atleta con positiva ricaduta quindi anche sul gruppo, migliorando i dati del come, quando e come agire. Con la tecnica, vengono incrementate le possibilità di "analisi con la memoria", "la soluzione mentale" e "la scelta delle azioni motorie" per assolvere ai compiti tattici.

L'insorgere di favorevoli automatismi di riflesso dalle condizioni di menomazione sensoriale, deriva dalla necessità di vivere esperienze più attente di controllo, nelle immagini mentali e nel vissuto corporeo dell'azione. Tutto ciò permette al Sistema Nervoso Centrale di aggiustare e regolare positivamente il comportamento motorio successivo.

Fabrizio Paffarini

LE ABILITA' TECNICHE NECESSITANO DI "AUTOMATISMI" MA ANCHE DI "CONTROLLO" DELLE STESSE IN FORMA "PERCETTITA E COSCIENTE"!

IL GIOCO A ZONA

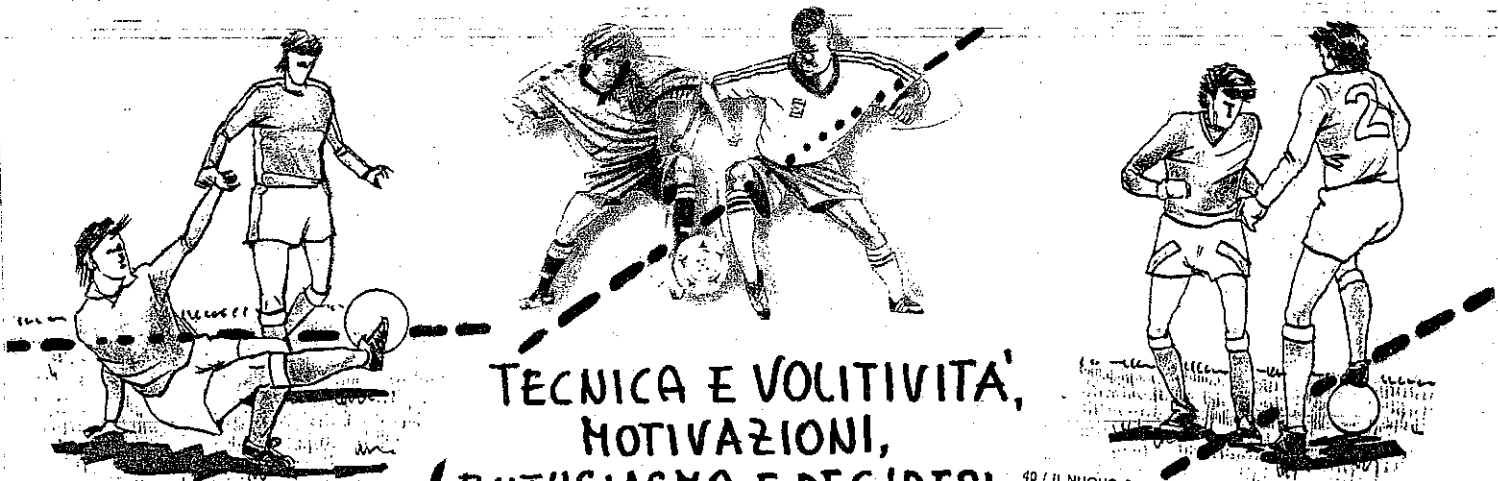
50 *forlani*

... COMINCIA SOLO DAL "2 CONTRO 2"
E SI COMPLETA CON UNA LINEA A "3"

1 CONTRO 1

NELL'ESSENZA DEL CALCIO... TUTTI A ZONA!

IL DIFENSORE TRA LA PALLA E LA PROPRIA PORTA E' COMUNE... SEMPRE



TECNICA E VOLITIVITA',
MOTIVAZIONI,
ENTUSIASMO E DESIDERI

40 / IL NUOVO CALCIO

CORAGGIO
E VOLONTA'

INTELLIGENZA
ED ASTUZIA

IL CAMPIONE...

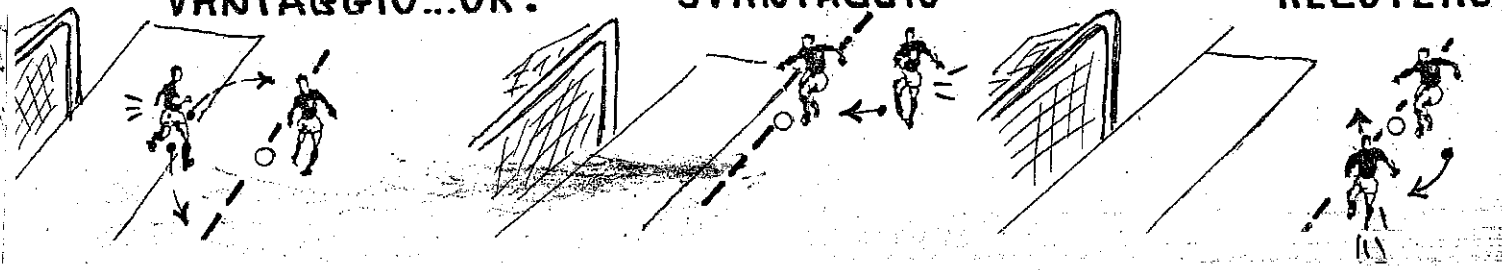
LA TECNICA, FA LA TATTICA!!! ... MAI VICEVERSA

LA LINEA della PALLA FA LA ZONA!

VANTAGGIO...OK!

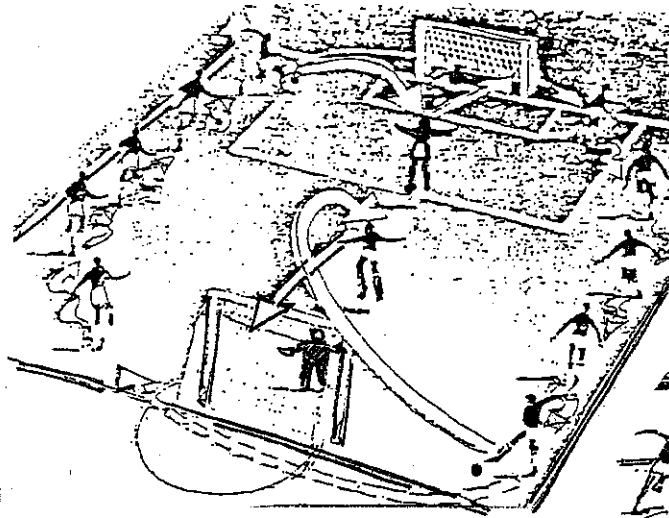
SVANTAGGIO

RECUPERO



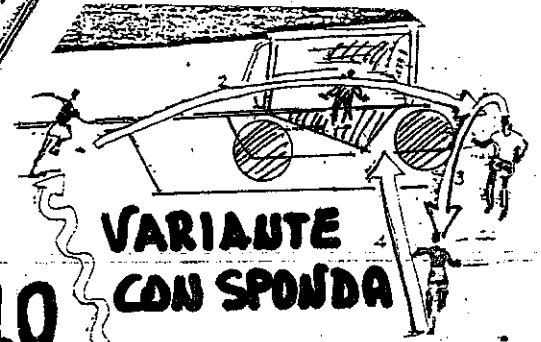
NON FARE FILE !!! RICERCARE RAPIDITA' E PRECISIONE

51 *formidabile*



**GIOCO DI CROSS
E TIRO IN
CONTINUA
ROTAZIONE**

F. PAFFARINI '84 A SCESI



**VARIANTE
CON SPONDA**

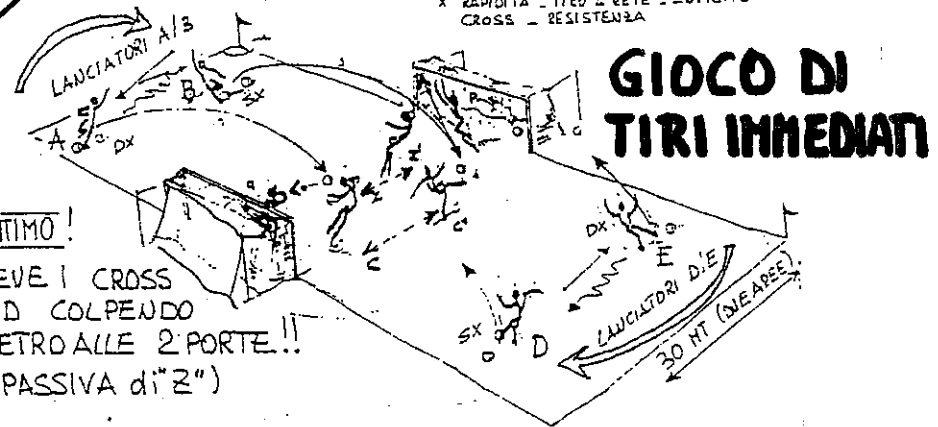
**N.B.
CON DUE PORTE E' MEGLIO
PRIMA PER SCHEMI POI SINGOLO
SENZA PAUSE . PIU' RAGAZZI . PIU' CONFRONTO**

DA "DEL FRED" 100 ESERCITAZIONI PER IL CALCIO!
TIRO E GIOCO D'ATTACCO!

4 CROSS A GIRO \Rightarrow A/B/D/E PER "C" CONTRASTATO Z

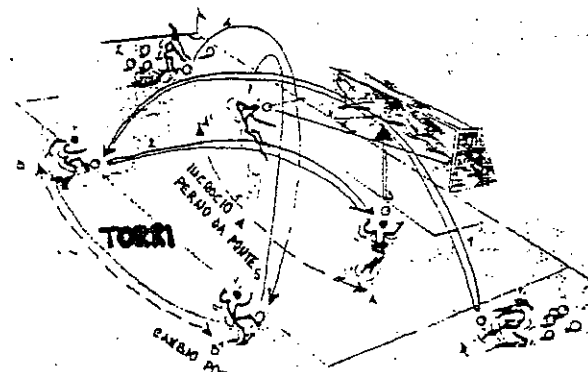
A" GUIDA LA PALLA E CROSS A PARABOLA PER "C" CONTRASTATO DA "Z".
SUBITO "C" SI GIRA DALL'ALTRA PORTA A RICEVERE IL CROSS DI "B".
SUBITO "C" A RICEVERE IL CROSS DI "D".
SUBITO "C" A RICEVERE IL CROSS DI "E".

X RAPIDITA' - TIRO A RETE - ANTICIPO
CROSS - RESISTENZA



**GIOCO DI
TIRI IMMEDIATI**

OTTIMO!
"C" A GIRO RICEVE I CROSS
DI A/B/E/D COLPENDO
AVANTI-INDIETRO ALLE 2 PORTE!!
(MARCATURA PASSIVA di "Z")



**TIRI IN RAPIDITA'
DOPO APOGGIO
ALLE TORRI**

OTTIMO!

ESERCIZI DA "DEL FRED"
EDIT. CALZETTI E MARUZZI . PG

IL TIRO E LA PARATA ...

521 *la gazzetta*

ANCORA ALLENAMENTI ASSERTIVI ESINCRATICI

FOCALIZZARE, RECUTARE, ATTIVARE, CAPIRE, PERCEPIRSI
E PERCEPIRE, VOLONTA', FIDUCIA, RIPETERE, SDRAMMATIZZARE,
VARIARE, COMPLICARE ...



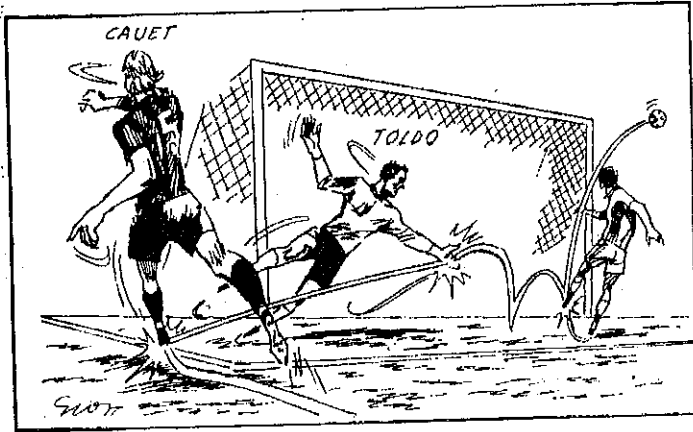
NB. NIENTE E' IMPOSSIBILE!

TOLDO E BALLOTTA ... CAUET E SIGNORI BRAVI UGUALE ?

E' Toldo l'arma in più dei viola

PERO':

- TOLDO, IL GATO SULLA PALLA
 - RAPIDITA' IN CONTRATEMPO
 - BISETRICE PORTA CHIUSA
 - CORAGGIO E RISCHIO SULLA TRAIETTORIA ...
 - PROPRIOCETTIVITA'
- EIOE', COME EI SI DOVREBBE ALLENARE!

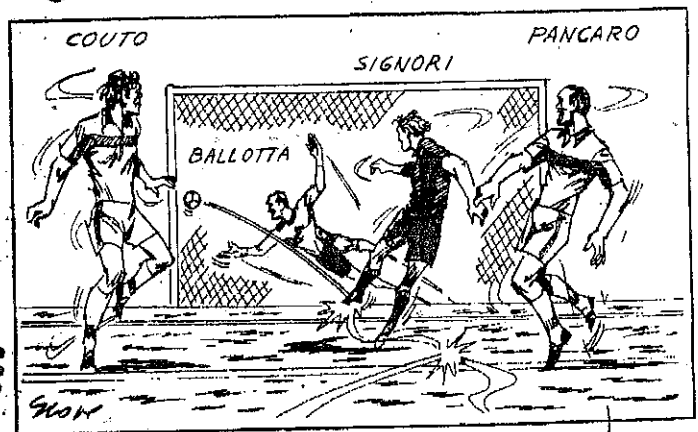


Giuliano Giovetti illustra la strepitosa parata di Francesco Toldo sul tiro di Cauet

PERO':

- SIGNORI, RAPIDITA' E FORZA
 - PRECISIONE AL 2° PALO ...
 - COORDINAZIONE E TEMPISMO
 - PIEDE MOCCATO E NENTO
 - ALLO STERNO ... CONVIUZIONE
- EIOE', COME EI SI DOVREBBE ALLENARE!

Signori un fulmine nella sua ex difesa



Nel disegno di Giovetti, la travolgente azione-gol di Beppe Signori contro la Lazio

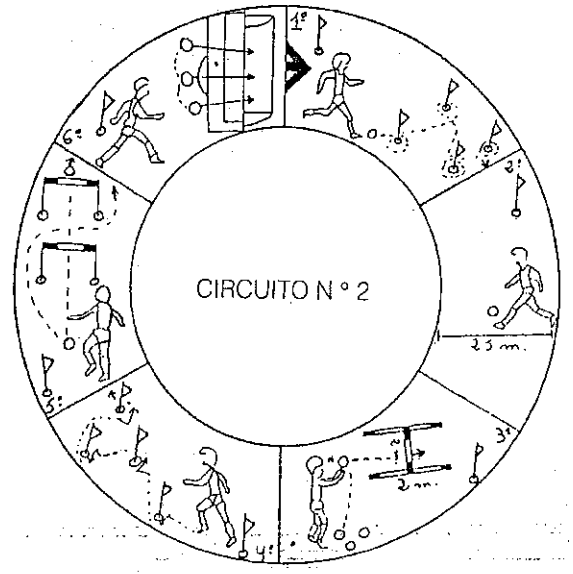
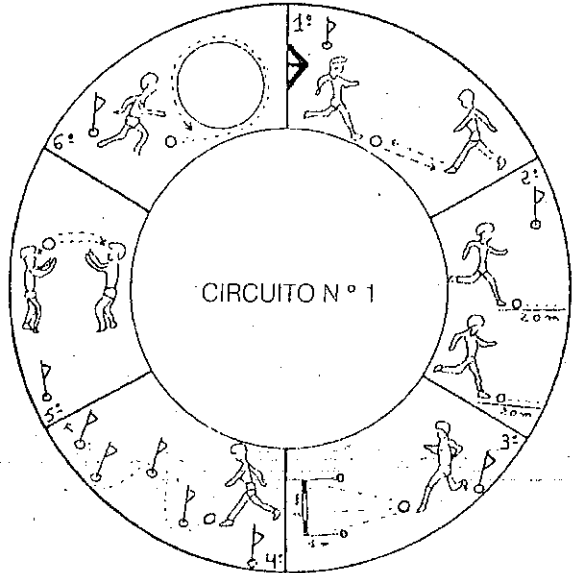
FOTO DA "LA GAZZETTA dello SPORT"

FOTO DA "LA GAZZETTA dello SPORT"

LAVORO TECNICO IN CIRCUITO

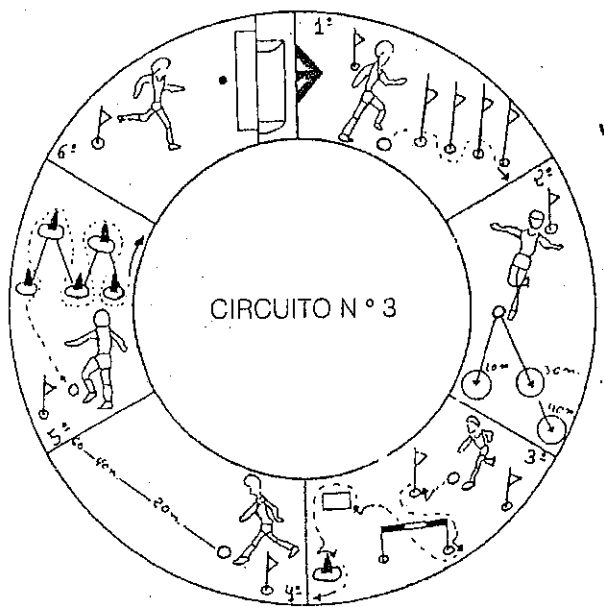
53 *formiglieri*

LAVORI SENSO PERCETTIVI MULTILATERALI BILATERALI

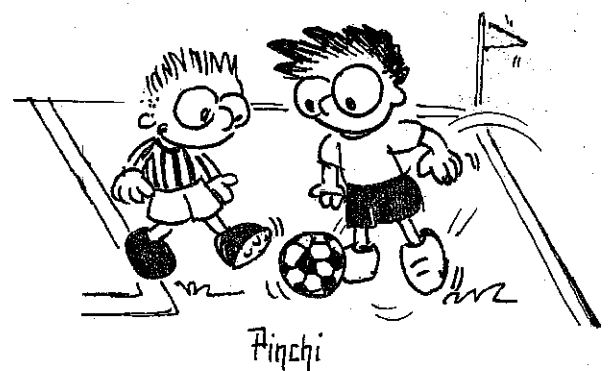


L'IMPEGNO E GLI OBIETTIVI
DIPENDONO DA:
VELOCITA' - DURATA - TIPI DI DIREZIONE
COMPLESSITA' ESERCIZI - CARICO PSICHICO

**MA...PIU' DI TUTTO,
IL DRIBLING!**
"IL VANTAGGIO DELL'UOMO SUPERATO"



INSEGNARE LA FINTA!
"MOVIMENTI DI INGANNO E MOVIMENTI INTENSIONALI"



OTTIMI I LAVORI VA E VIENI DI 5.10.15 MT.
PAUSE E RECUPERI BREVI

CREARE DIFFICOLTA'

CONSIGLIATE ALTE INTENSITA' 85/95% F.C. MAX

NEL CALCIO CHI HA LA PALLA ^{54/ fonda}
 ATTACCA ... EHI NON L'HA, DIFENDE!

ESERCITAZIONI IN SITUAZIONI TECNICHE E TATTICHE VALIDE PER L'ATTACCO E QUINDI ... PER LA DIFESA



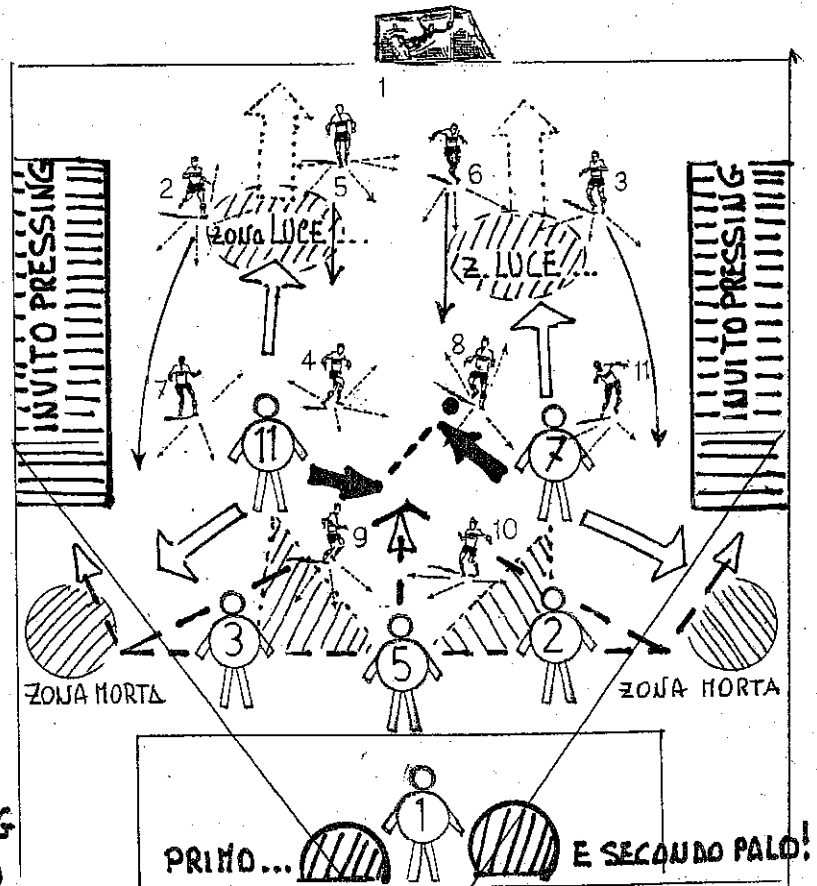
DALL' UNO
 CONTRO UNO...

- POSSESSO PALLA E ... PRESSIONE
- DRIBLING E ... TIRO
- FINTA ... DRIBLING E TIRO
- TEMPOREGGIARE, AGGRESSIONE
- POSIZIONAMENTO ECC. ECC.

AL 3 PIU' 2,
 DIFESA CONTRO
 TUTTI !!!

N.B. COME' TUTTO E' POSSIBILE

- PRESSING / COPERTURA
- DIAGONALE E PIRAMIDE
- RIPARTENZE SUL PERNO 2 > 1
- PRESSING E INVITO AL PRESSING
- GIOCO LATO ALESSO E ... MORTO
- ATTACCO AL PRIMO E SECONDO PALO ecc. ecc.



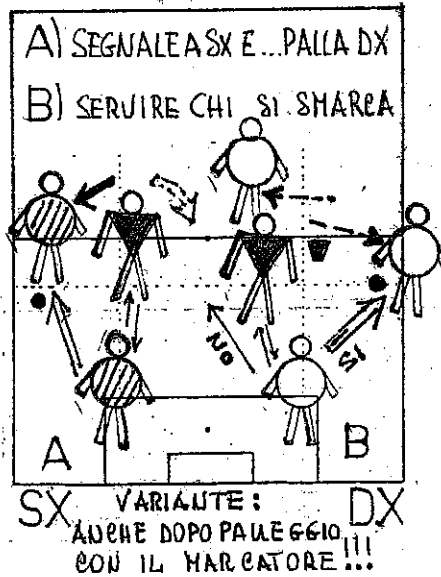
RAPIDITA' DI AZIONE E DI PENSIERO...

AIUTI DA:

- ALLENAMENTO IDEOMOTORIO
- ALLENAMENTO CON PSICOPINETICA
- ALLENAMENTI DI PSICOTATTICA

ESEMPI DI PSICOPINETICA

(ESEGUIRE RISPOSTE MOTORIE IN AGGIUSTAMENTO COSCIENTE A STIMOLI INGANNEVOLI)



ALLENAMENTO IDEOMOTORIO

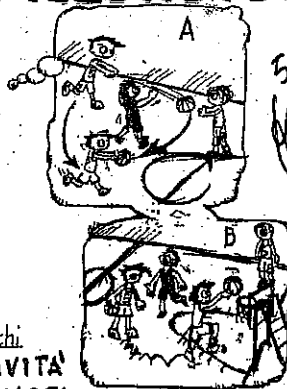
ATTENZIONE!

NON ADATTO A BAMBINI PRIMA DEI 7/8 ANNI

SERVE LO SVILUPPO DEL PENSIERO IPOTETICO/DEDUTTIVO

"LEGGERE E VEDERE" L'AZIONE ROSSIMA

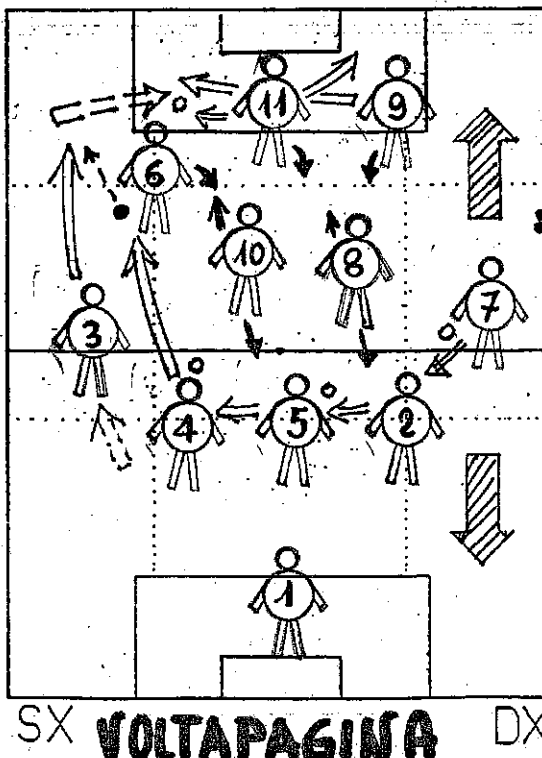
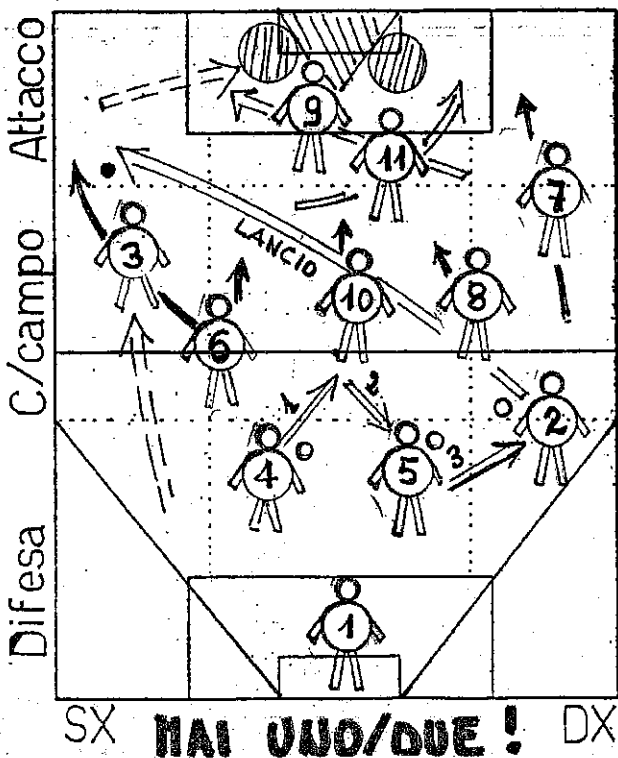
ASTRAZIONE, FANTASIA, CREATIVITA' HA ANCHE UN MODO DI CARICARSI



55
Gambella

MAI UNO/DUE... SOLO UN TOCCO
RAPIDAMENTE AL TIRO CON CHI CAPITA

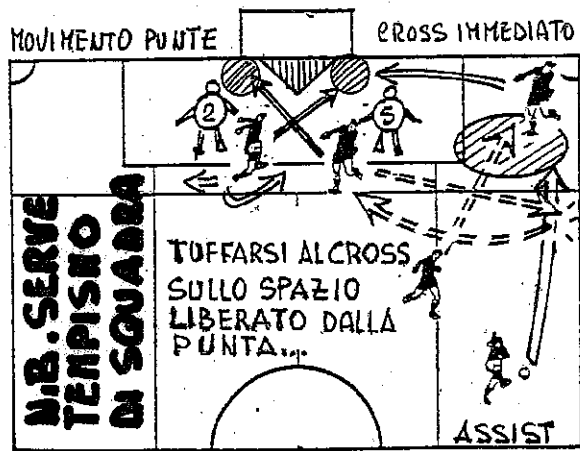
ESEMPI DI PSICOTATTICA



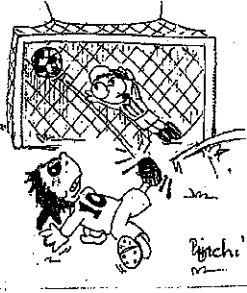
RAPIDO... DI SCATO... "VOLTAPAGINA"
DIFENSORI CHE DIVENTANO PUNTE... CON TIRO O SENZA

IL GIOCO E L'AZIONE IMMEDIATI ... SONO VINCENTI !!!

56
Paffarini



GIOCO PUNTE:
VICINO - LONTANO
ACCORDIO - SCARPO
1° o 2° PALO ...
"ANTICIPO O
"DIETROFRONT."



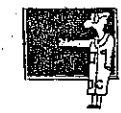
"... certo con l'allenamento si migliora la tecnica e la tattica, ma per certe cose devi fare emergere qualche cosa che è dentro te stesso"

Fabrizio Paffarini

LAVORARE, LAVORARE, LAVORARE!

DALLA GIUSTA SCELTA DEI "MEZZI E DEI METODI" DEVONO EVIDENZIARSI I RISULTATI... ED EMERGE LA BRAVURA DELL'ALLENATORE

SCELTE GIUSTE, AL MOMENTO GIUSTO!



COME INSEGNARE

- TASSONOMIA DI "BLOOM"
- "CENTRALITÀ DEL FARE"
- MAPPE CONCETTUALI
- "I CONCETTI DI BASE"
- IDEE PRIMARIE
- "DA SAPER SOSTENERE"
- FORMA INDUTTIVA
- "DAL GENERALE AL PARTICOLARE"
- FORMA DEDUTTIVA
- "COSÌ È CHE SI FA"
- FORMA AUTORITARIA E PRESCRITTIVA
- "DEVI FARE COSÌ"

METODI

- GLOBALE
- ANALITICO
- GLOBALE - ANALITICO GLOBALE
- MISTO
- DEL CONFRONTO (MACROCIZZAZIONE ERRORE)
- LIBERO APPRENDIN.

PROGRESSIONE DI ESERCIZI

- A) PROPEDEUTICI - SENSOPERCEPTIVO
- B) ESERCIZI BASE INDIVIDUALI
- C) CONTRO AVVERSARI 1x1, 1x2, ecc.
- D) IN SITUAZIONE COMPLESSA (SPAZI RIDOTTI - 1/2 TOCCHI - PIU' AVVERSARI - PORTE PICCOLE)
- E) SU SUBSTRATO DI FATICA (DOPO LAVORO INTENSO DA FINE ALLENAMENTO)
- F) ESERCIZI IN COLLEGAMENTO A PROVE TATTICHE SPECIALI
- G) CREAZIONE DI DIFFICOLTÀ SENSORIALE (ES. NON GUARDARE DIETRO ECC. ECC.)
- H) GARE UFFICIALI ... (CONTROLLO E VERIFICA !)

TEORIA DELLA "MACROCIZZAZIONE DELL'ERRORE"

57
famblym

AGGIUSTAMENTI AUTOMATICI DEL S.N.C.

Prof. Walter Bragagnolo direttore ISEF Verona

UN " GESTO MACROSCOPICAMENTE SBAGLIATO UNA SOLA VOLTA ".... PERMETTE AL S.N.C. DI AGGIUSTARE POSITIVAMENTE IL COMPORTAMENTO MOTORIO SUCCESSIVO

L'insorgere di favorevoli automatismi di riflesso dall'errore stesso, sta nel tentativo " FALSIFICATO NEGATIVAMENTE " che é comunque una esperienza piu' attenta di senso-percezioni, di controllo, immagini mentali e vissuto corporeo dell'azione seppure sbagliata.

Gli aggiustamenti sono stati verificati e provati nella pratica sportiva e la dimostrazione scientifica del fatto é in corso di studio, di ricerca e di accertamento.

GIOCHI DI SQUADRA METODOLOGIE DELL'INSEGNAMENTO

NO METODO DIRETTIVO PRESCRITTIVO: SI OFFRE UN MODELLO DA IMITARE, LA ESECUZIONE CORRETTA "DEL CAMPIONE", IL GESTO "MIGLIORE".... PRONTA EFFICACIA MA LIMITAZIONI ALLA INDIVIDUALITA'!

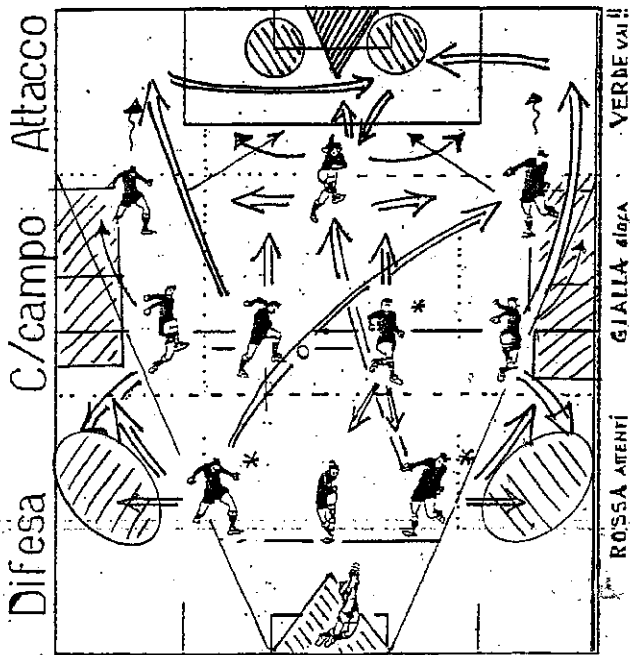
NO MODELLI IMITATIVI: MANCA IL RISPETTO ALLA CREATIVITA' E ORIGINALITA' DELLA PERSONA

SI Metodo didattico secondo il METODO DEL CONFRONTO: PRESUPPONE LA CONOSCENZA, LA LOGICA DELLE PROPRIE PERCEZIONI ANCHE IN RIFERIMENTO ALL'AMBIENTE, L'AFFRONTARE I PROBLEMI CON SOLUZIONI ESTREMAMENTE ORIGINALI E PERSONALI DIVENTARE SE STESSI!



(Una sola volta l'errore amplificato - " Varianza ")

VELOCIZZARE IL GIOCO, (PARTITE PER SCHEMI A TEMA) PASSAGGI E MOVIMENTI IMMEDIATI IN BASE AGLI SCHEMI TATTICI STUDIATI



PREMESSO CHE GIÀ ESISTANO LE CONDIZIONI PER L'AVVIAMENTO TATTICO:

- 1) SVILUPPO ESSENZIALE DELLE QUALITÀ FISICHE, PSICOLOGICHE E TECNICHE (ALTRIMENTI TRATTASI DI GIOCO SPONTANEO O ORGANIZZATO ... MA NON DI SPORT)
- 2) COGNIZIONE TEORICA DELLE REGOLE BASICARI DEL GIOCO E DELLA TATTICA CHE SI UOGLIE ESERCITARE, NOUENE, CONOSCENZA DELLO SPAZIO FISICO DI LAVORO
- 3) SPIRITO DI APPLICAZIONE, DISPONIBILITÀ ALLA FATICA E AL LAVORO
- 4) CAPACITÀ DI RAPPORTARSI AI COMPAGNI E AGLI AVVERSARI

SEQUENZA METODOLOGICO-PRATICA

A) ESERCIZI IN CONDIZIONI SEMPLIFICATE

- AZIONI GIOCATE CON LE MANI, PRIMA DI PASSO ... POI CORRENDO ...
- PRIMA PROVARE TUTTI INSIEME POI REPARTO x REPARTO "SENZA AVVERSARI" ...
- ESERCITARE AZIONI BASE (DIFESA ... ECC)

B) ESERCIZI IN CONDIZIONI COMPLESSE

- AZIONI CONTRO AVVERSARI ATTIVI
- SPAZI RIDOTTI E LIMITAZIONE "TOCCHI"
- RICHIESTA OBBLIGATA MOVIMENTI (ES. CONTINE SOVRAPPOSIZIONI ... ECC)
- LAVORARE IN SITUAZIONE DI STANCHEZZA

C) ESERCIZI DI GARA E ANCHE CON COMPLICAZIONI AGGIUNTIVE

- ALLENAMENTI PROVA/PARTITA ... E GARE (CONTROLLO E VERIFICA ... ONESTÀ!)
- GIOCARE IN DIFFICOLTÀ (PSICO-TATTICA)
- LIMITARE IL NUMERO DI AZIONI (ES. "NON SFRUTTARE L'UNO_DUE ECC...)

DALLO STUDIO A TAVOLINO, SULLA PISTA, (PROBLEMI OLIMPICI!)
LA TATTICA e LA TECNICA VANNO MESSE IN ... "AZIONE" DAL
CONTESTO DI ALLENAMENTO ALLA **SITUAZIONE DI GARA**
DAGLI ATLETI (PROBLEMI DEL GIOCATORE)

58
G. G. G.

L'AZIONE VINCENTE

E' REALIZZATA RAPIDAMENTE TRAMITE ATTI INTENSIVAMENTE
VOLONTARI... MA AUTOMATIZZATI E PADRONEGGIATI!

FASI ESECUTIVE DELL'AZIONE

COMPONENTI

- ▶ ATLETICO
- ▶ TECNICO
- ▶ TATTICO



1) PERCEZIONE -

SITUAZIONE SPAZIO/TEMPORALE...

* IL PORTIERE PERCEPISCE E
POI ANALIZZA LA SITUAZIONE
CONFRONTANDOLA CON I RICORDI
VISSUTI ... O VISTI ... (ESPERIENZA)

2) ANALISI E CONFRONTO
CON LA MEMORIA -

* NEL CASSETTO DELLA "MEMORIA"
CERCA DELLE SOLUZIONI CHE
POSSANO DARE ESITO POSITIVO.

3) SOLUZIONE MENTALE
DEL COMPITO TATTICO

* SCEGLIE LA SOLUZIONE (MENTALE)
RITENUTA PIU' ADEGUATA E, IN
BASE A TUTTI I FATTORI DELLA
SFERA PSICOFISICA, "METTE IN
ATTO", PIU' O MENO BENE, L'AZIONE
PRESCELTA -

4) SOLUZIONE MOTORIA
DELL'AZIONE SCELTA

* ESECUZIONE - RISULTATO - VALUTAZIONE

**IL SUCCESSO DELL'AZIONE E' LEGATO
ALLA CAPACITA' di "ANTICIPAZIONE NOTORIA"**

PER VELOCIZZARE L'AZIONE SERVONO CAPACITA' COORDINATIVE di ALTO LIVELLO

60
fanti

LE SENSAZIONI CINESTETICHE POLISENSORIALI IN AIUTO DELLA TECNICA E DELLA TATTICA

N.B. INDICAZIONI DA: Włodzimierz Starosta,
Dipartimento di cinesiologia,
Istituto dello sport, Varsavia

S.D.S. 2 '99

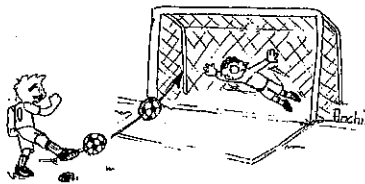
LA CAPACITA' DI DISCRIMINARE LE
SENSAZIONI CINESTETICHE,
COINCIDE PRATICAMENTE
CON IL LIVELLO "PIU' ALTO"
DELLA COORDINAZIONE MOTORIA
(DISPONIBILITA' VARIABILE ATLETA)

REAGIRE INSIEME "STIMOLI PRO PIOCETIVI" (FUSI NEURO- MUSCOLARI, ORGANI TENDINEI DI GOLFI ...), E "INFORMAZIONI SENSORIALI" ACUSTICO VERBALI, TATTILI E VISIVE ECC...
QUINDI ANALIZZATORE MOTORIO DEI CORPUSCOLI CELLULARI INSIEME A VISTA, TATTO, UDITO ECC...
DETERMINANO L'AZIONE PIU' GIUSTA AL MOMENTO GIUSTO!

LE SENSAZIONI CINESTETICHE SONO ASSOCIATE A MOVIMENTI CONCRETI, E VENGONO COSTANTEMENTE "RINFRESCATE" NEL CORSO DI QUESTI ULTIMI CHE ASSUMONO MAGGIOR VALENZA TRAMITE *ATTI INTENSIONALI E VOLONTARI*.

LE FASI INTENSIONALI E COSCIENTEMENTE ORGANIZZATE (VOLONTARIETA' ... CAPACITA' DI CONTROLLO ... MEMORIA) DI UNA AZIONE MOTORIA MIGLIORANO:

1.) LA TECNICA



IL CUI PERFEZIONAMENTO SI FONDA SULLA COSTANTE VERIFICA DELLE SENSAZIONI CINESTETICHE, SENZA LE QUALI, NON E' POSSIBILE RAGGIUNGERE "LA PRECISIONE NEL MOVIMENTO" E NEPPURE "LA MAESTRIA SPORTIVA" EVIDENZIABILE IN ELEVATI LIVELLI DI TECNICA DA CUI CONSEGUONO I GRANDI RISULTATI.

2.) LA TATTICA

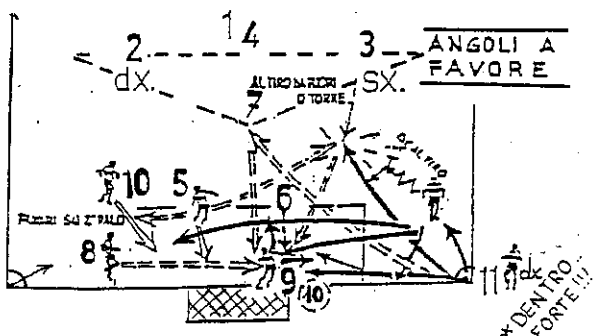
(VEDI LE FASI DELL'AZIONE TATTICA)

DOVE LE SENSAZIONI CINESTETICHE INFLUENZANO I DATI DI "PERCEZIONE" NEL CORPO, QUANDO, DOVE AGIRE -

SONO INFLUENZATI I DATI DI "ANALISI CON LA MEMORIA" CIOE' LA RICERCA DELLE MIGLIORI SOLUZIONI -

"LA SOLUZIONE MENTALE" DEL COMPITO TATTICO OPERA LA SCELTA PIU' ADEGUATA TRAMITE LA MASSIMA ATTIVAZIONE SENSORIALE PERCETTIVA -

"L'AZIONE MOTORIA SCELTA IN SOLUZIONE" E' PRODOTTA DA AUTOMATISMI SENSORIALI PIU' ORENO AFFERMATI -



PROGRAMMARE, NON INVENTARE, L'ALLENAMENTO

La programmazione "didattica" permette di coordinare, a fini specifici, il complesso di fattori interni ed esterni che hanno rilevanza educativa per la formazione del ragazzo. Razionalizzare e organizzare l'attività dei giovani calciatori è un compito determinante per l'istruttore, che intenda raggiungere degli obiettivi senza affidarsi al caso o alla pratica empirica.

COSTRUIRE
ATLETA E
SQUADRA!

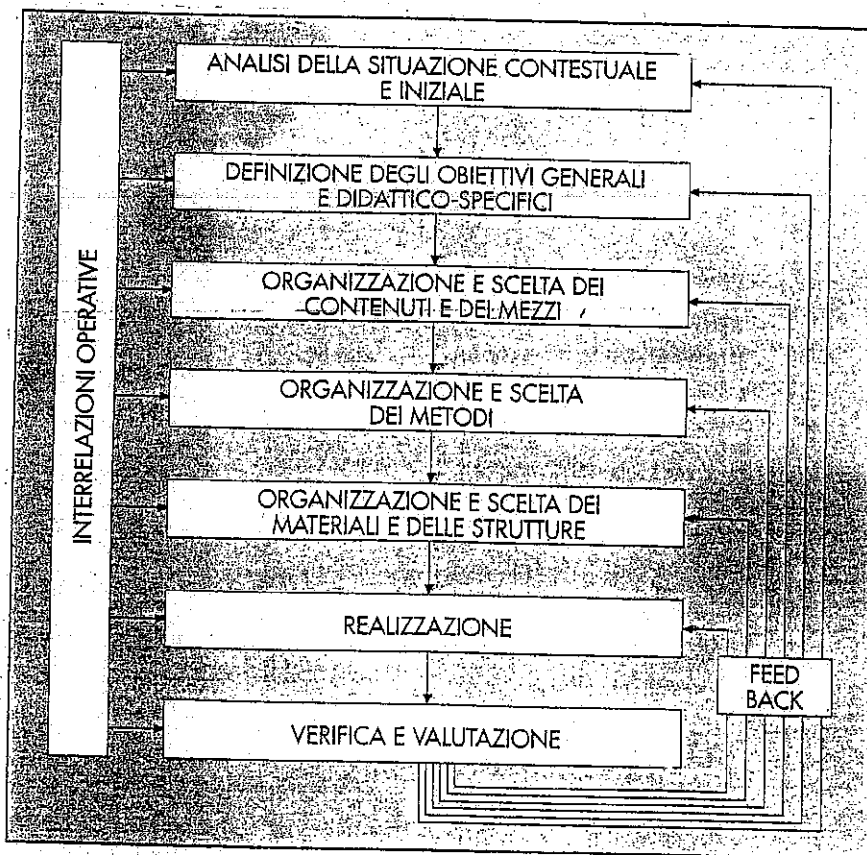
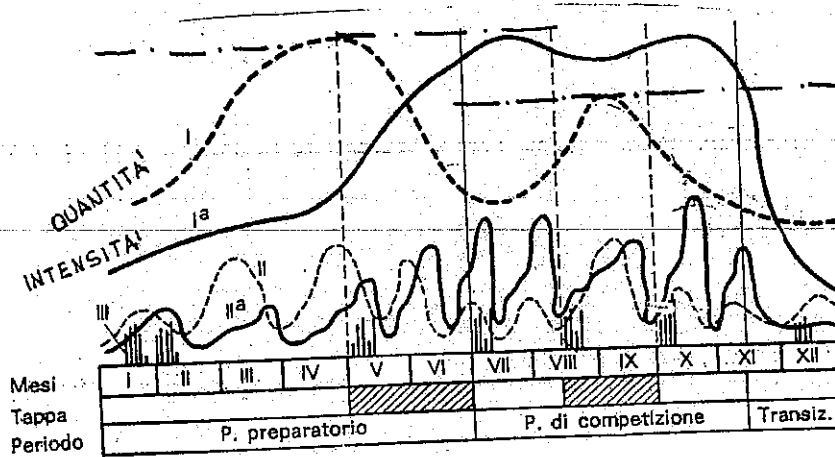


Tabella 1 (FONTE PELLEREY)

62 *[signature]*

ESEMPIO PROGRAMMAZIONE ALLENAMENTO

(NB. DOPPIA PERIODIZZAZIONE ANNUALE)



----- quantità
----- intensità
in alto: gradi di variazioni (I e I^a)
in basso: variazioni medie (II e II^a)
I tratti verticali (III) indicano, schematicamente, i microcicli delle differenti tappe.

Fig. 5 - Variazione della quantità ed intensità dell'allenamento. (da Matveev).

NELLA PREPARAZIONE INIZIALE SI USANO CARICHI IN "ALTA QUANTITA'" E BASSA INTENSITA'.

IL "VOLUME GLOBALE" DELLE SOLLECITAZIONI E' ALTO!

LA "DURATA DEI CARICHI" E' NOTEVOLE!

NELLA DOPPIA-TRIPLA-MENSILE PREPARAZIONE,

QUANTITA' E VOLUME RIMANGONO ELEVATI "CON

GIUDIZIO" RISPETTO ALLE INTENSITA'

N.B. NEL PERIODO AGONISTICO: PREVALGONO LE INTENSITA'

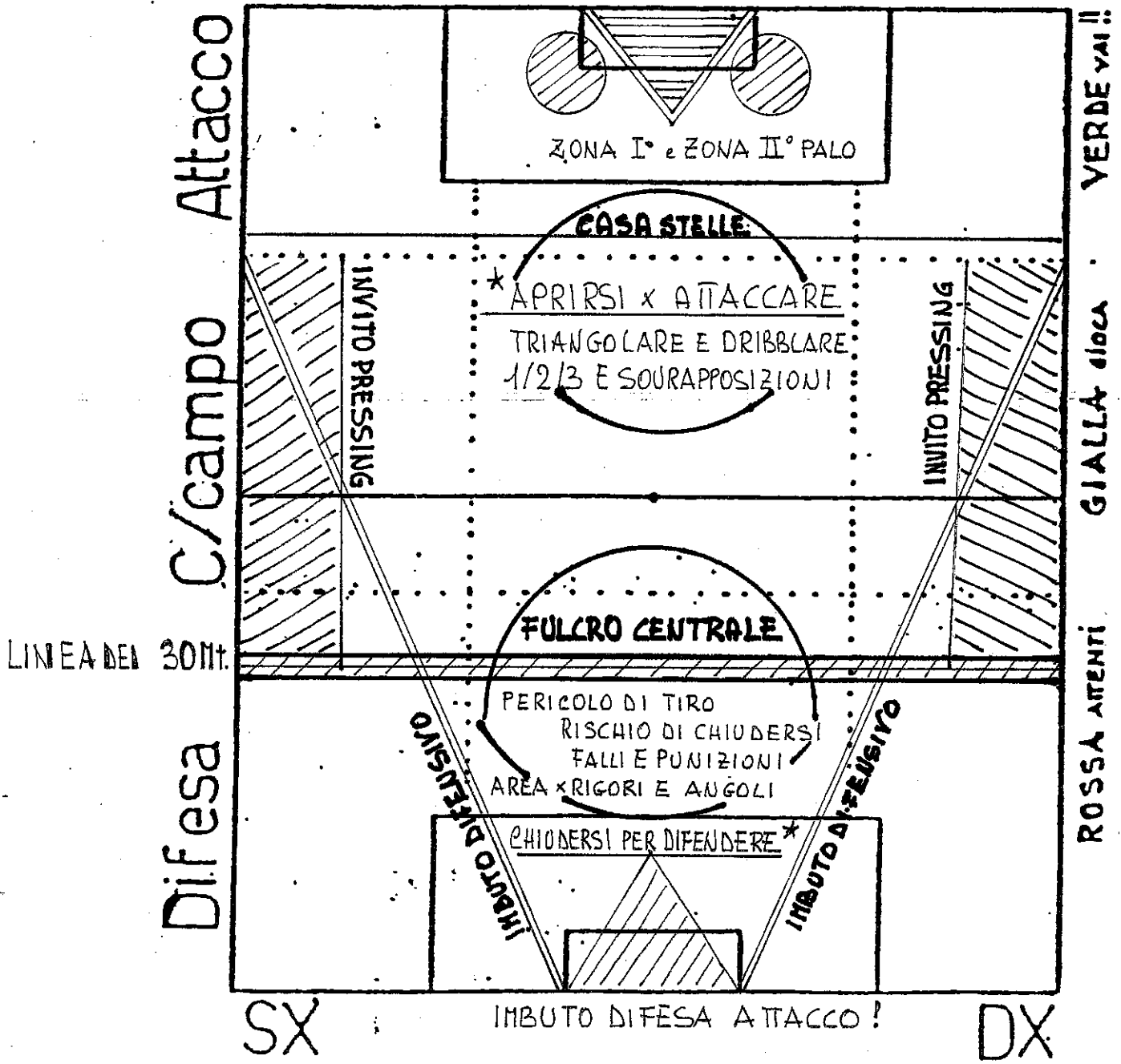
PRIMA DELLA TATTICA ...

COME, DOVE, PERCHE', QUANTO GIOCARE?

... E DEL GIOCO

63
Gambino

CASA del PORTIERE

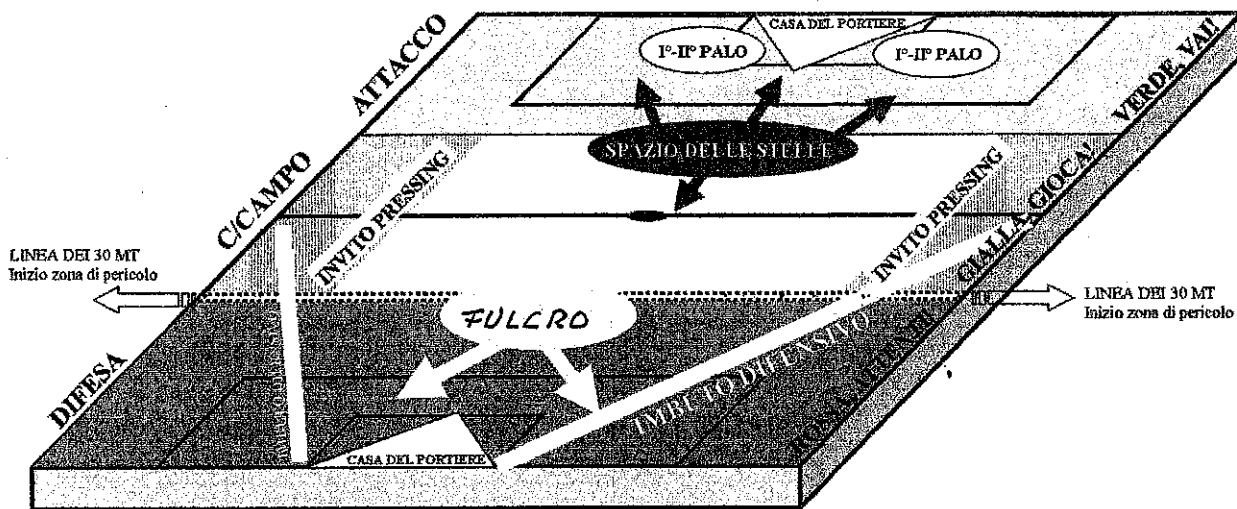


- DUE TEMPI DI 45' PIU' IL RECUPERO
- NESSUN LIMITE DI TEMPO PER CONCLUDERE UNA AZIONE - PASSAGGIO ANCHE INDIETRO ALLA META' CAMPO ...
- DIFFICOLTA' DEL GIOCARE CON I PIEDI
- ARMONIZZARE 11 ATLETI PIU' 3 CAMBI



64/1/1988

PRIMA DELLA TATTICA...E DELLA TECNICA
COME, DOVE, PERCHE', QUANTO, QUANDO GIOCARE?



IL NOSTRO CAMPO DI GIOCO

VI SPIEGHIAMO IL NOSTRO CAMPO, MA E' LA FILOSOFIA DEL GIOCO PRESCELTO A DETERMINARE SPETTACOLO E RISULTATI

A prima vista, il nostro campo ricalca le considerazioni da tempo conosciute. L' esempio più evidente riguarda il semaforo: - zona rossa pericolo - zona gialla giocare - zona verde vai in attacco a rete.

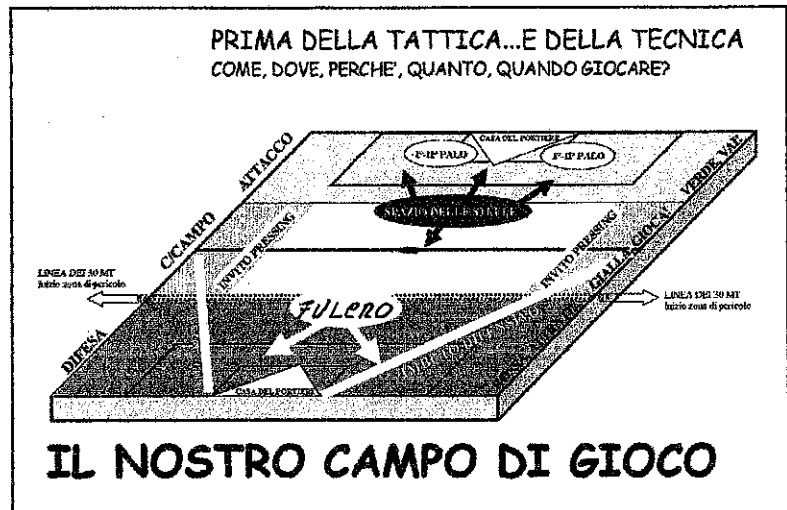
In realtà analizzeremo in seguito le condizioni di gioco che caratterizzano squadre ed allenatori, non tanto secondo gli schemi ed i moduli tattici (3/5/2 - 4/3/3 - 4/4/2 - 4/2/3/1 ecc.) quanto per la capacità di giocare la palla e coprire sia in fase difensiva, ma soprattutto offensiva, tutti gli spazi del terreno di gioco.

Un esempio per tutti: Il fulcro concentrico del nostro campo di gioco, per talune squadre con scarse capacità tecniche, è una zona pericolosissima per giocare la palla, mentre diventa il cuore delle azioni per le compagini in grado di palleggiare in questo spazio. La scelta comporta coraggio da parte dei tecnici nell'impiegare qui dei rifinitori laddove un tempo regnavano i mediani incontristi.

Perdere la palla davanti all'area di rigore può risultare fatale ma da questa posizione si possono sviluppare azioni spettacolari e vincenti a 360° sul terreno di gioco. Tutto ciò dipende dalla filosofia dell'allenatore.

SINTETICA LEGENDA

- **LA CASA DEL PORTIERE** - E' lo spazio che deve risultare di assoluto dominio del portiere inscrivibile nel triangolo che va dai pali della porta ad almeno il dischetto del rigore. In allenamento può essere evidenziata con un^{ta} fune.
- **IMBUTO DIFENSIVO** - E' il cono di difesa in cui una squadra deve scaglionarsi, flottare, determinare mosse collettive a difesa della propria porta ma anche iniziare la gestione della palla per preparare le situazioni di attacco.
- **LA LINEA DEI 30 MT** - E' la distanza che consideriamo inizi ad essere pericolosa per la propria porta, sia in caso di tiri dalla distanza, sia perché delimita la nostra zona difensiva in cui eventuali falli e punizioni subite possano farci subire un goal. Pertanto è legittimo intraprendere da questa linea rigorose azioni difensive.



- **FULCRO CONCENTRICO** - E' lo spazio che si colloca davanti alla propria difesa ed in cui il passaggio intercettato dagli avversari ci può mettere in gravissime difficoltà. A seconda delle scelte degli allenatori può essere presidiato sia dai classici mediani incontristi che da propri ed autentici registi. Gli equilibri di squadra prescelti dai tecnici, determinano la volontà di passare la palla verso il fulcro oppure di scavalcarlo... con lunghi lanci.
- **LO SPAZIO DELLE STELLE** - E' la zona a ridosso degli attaccanti dove gli avversari organizzano situazioni difensive drastiche e dove pochi eletti sanno realmente muoversi. È il regno di famosi trequartisti, rifinitori, mezzepunte, i cui nomi accendono di fantasia e spettacolari giocate il calcio.
- **LE ZONE PRESSING LATERALI** - E' evidente che ai lati del campo, per la limitazione a soli 180° dello spazio, è meglio e più facile organizzare sia individualmente che collettivamente strategie per il recupero della palla.
- **LE ZONE DEL I° E DEL II° PALO** - Considerando che un buon portiere, aiutato da dei validi difensori, possa presidiare con successo la propria casa..., le zone del primo e del secondo palo, statisticamente, risultano gli spazi più efficaci da attaccare per la realizzazione di reti. Pertanto, mentre in fase difensiva vanno assolutamente protette con attenzione, in fase di attacco ogni compagine che si rispetti deve rapidamente penetrare, tagliare, fintare, correre in dietrofront ecc.. nelle zone del primo e del secondo palo.

FINE

CON GRATITUDINE E AFFETTO PER TUTTI I CORSISTI E LETTORI
FABBRIZIO PAFFARINI 338 6064124 FABBRIZIO.PAFFARINI@GAUPE.IT